

Miia Hautamäki, Mia Hirvonen

# POSITIIVISEN MIELENTERVEYDEN VAHVISTAMINEN

Elämispäivä mielenterveys-, päihde- ja kehitysvammakuntoutujille

Opinnäytetyö  
Sosiaalialan koulutusohjelma

2018



Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Miia Hautamäki, Mia Hirvonen	Sosionomi (AMK)	Helmikuu 2018
<b>Opinnäytetyön nimi</b>  Positiivisen mielenterveyden vahvistaminen Elämispäivä mielenterveys-, päihde- ja kehitysvammakuntoutujille		72 sivua 3 liitesivua
<b>Toimeksiantaja</b>  Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Kuuskaari		
<b>Ohjaaja</b>  Lehtori Marko Raitanen		
<b>Tiivistelmä</b> <p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoitus oli tarkastella, miten toipumisorientaation malli ja teoria nivoutuvat yhteen käytännön toiminnassa mielenterveys-, päihde- ja kehitysvammakuntoutujien kanssa työskenneltäessä. Työn tavoitteena oli edistää toiminnallisin keinoin toipumisorientaatiomallin jalkauttamista Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen arkeen.</p> <p>Tutkimuskysymyksinä haluttiin selvittää elämispäivän vaikutukset kuntoutujien positiiviseen mielenterveyteen sekä selvittää, millaisia kehittämisehdotuksia ja ideoita elämispäivään osallistuneilla on tulevaan toipumisorientaatiolähtöiseen toimintaan liittyen.</p> <p>Elämispäivän suunnittelukokoukset järjestettiin Kuuskaaren kuntoutusyksikössä. Niissä käytettiin toipumisorientaatiomallin mukaisia menetelmiä. Opinnäytetyön raportissa kuvataan elämispäivän ideointia, suunnittelua ja toteutusta.</p> <p>Elämispäivän suunnittelun ja toteuttamisen lisäksi työssä tutkittiin toipumisorientaatiomallin nivoutumista kuntoutujien arkityöskentelyyn sekä sen vaikutuksia kuntoutujien positiiviseen mielenterveyteen. Tutkimusmenetelmänä käytettiin koko projektin ajan tiedon keräämistä havainnoimalla sekä osallistujien ajatuksia tutkimuspäiväkirjaan kirjaamalla. Elämispäivän päätteeksi tehdyllä kyselyllä selvitettiin, mitä elämispäivätyöskentelyllä kuntoutujien mielestä saavutettiin ja miten he toivoisivat tulevaisuudessa toimittavan. Lisäksi positiivisen mielenterveyden tilaa selvitettiin THL:n positiivisen mielenterveyden mittaria käyttämällä.</p> <p>Tulosten perusteella todetaan, että toipumisorientaatiomalli soveltuu hyvin mielenterveys-, päihde- ja kehitysvammakuntoutujien kanssa työskentelyyn. Toiminnan soveltamisessa on huomioitava, että henkilökuntaa olisi pystyttävä yhä enemmän innostamaan uuden toimintamallin käyttöönottamiseen. Siinä on hyvä edetä pienin askelin esimerkiksi aluksi ohjatusti pienryhmien kanssa. Vaikutus positiivisen mielenterveyden tukemiseen: Tutkimuksen perusteella vaikuttaa siltä, että toipumisorientaatiomallin menetelmin toteutettu elämispäivä suunnitteluprosesseineen vaikutti positiivisesti kuntoutujien vointiin ja antoi heille mallia siitä, kuinka vaikuttaa enemmän omaan elämäänsä. Toiminnan myötä tapahtui kuntoutujissa selkeä muutos tulevaisuusorientoituneeseen suuntaan.</p>		
<b>Asiasanat</b>  positiivinen mielenterveys, toipumisorientaatio, mielenterveyskuntoutus, luonto		



Author (authors)	Degree	Time
Miia Hautamäki, Mia Hirvonen	Bachelor of Social Services	February 2018
<b>Thesis title</b>		72 pages 3 pages of appendices
Promotion of Positive Mental Health Experiential Day for the Mental Health, Abuse and Disability Re- habilitants		
<b>Commissioned by</b>		
Kakspy Ry, Kuuskaari		
<b>Supervisor</b>		
Marko Raitanen		
<p>The purpose of this functional thesis was to investigate if the theory and practice of recovery working method suits to working with mental health, abuse and disability rehabilitants. The purpose was to arrange experiential day in nature for the rehabilitants living in the housing unit of Kakspy Kuuskaari. The subject was important for both members of the group because they considered outdoor life necessary for wellbeing, and research result proves that nature is good for mental rehabilitants. The great aim was to make people who are inclined to stay indoor want outdoor activities. The purpose was also to promote positive mental health and find out their experience of recovery working methods. participation at his own life. The purpose of this study was also to investigate the influence of recovery working method at the positive mental health of the members of the experiential day project team. A planning group collected of volunteer rehabilitants of Kuuskaari for the experiential day project. The experiential day was part of this functional thesis.</p> <p>Recovery oriented practice was set as theoretical framework to this thesis by Kakspy. In addition to recovery-oriented practice rehabilitation is based on values and fundaments which have been defined together. The keys of recovery-oriented practice are equal co-operation between the rehabilitant and the professional and support the rehabilitant's functioning capacity and participation at his own life. The data was collected by an interview and survey and by using the short version of Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (SWEMWBS), managed by THL in Finland. The results indicate that the planning activity based on recovery-oriented practice was regarded meaningful and pleasant by the mental health, abuse and disability rehabilitants.</p>		
<b>Keywords</b>		
positive mental health, recovery-oriented practice, mental health rehabilitation, nature		

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	8
2.1	Positiivinen mielenterveys.....	<b>Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.</b>
2.2	Asiakas- eli käyttäjälähtöisyys ja osallisuus .....	9
2.3	Toipumisorientaatio .....	12
2.4	Luonto kuntoutumisen tukena .....	17
3	TUTKIMUSMENETELMÄ JA PERUSTELUT.....	18
3.1	Aivoriihi.....	19
3.2	Tutkimusmenetelmät .....	22
3.3	Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys .....	22
3.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	24
4	KEHITTÄMISHANKKEEN VAIHEET JA SISÄLLÖT .....	26
4.1	Suunnitteluryhmän toimintaa.....	29
4.2	Elämyspäivä 26.7.2017.....	36
4.3	Loppukokoontuminen .....	43
5	TULOKSET JA PALAUTE.....	44
5.1	Positiivisen mielenterveyden mittari .....	45
5.1.1	SWEMWBS mittarin pisteytys .....	46
5.1.2	Positiivisen mielenterveyden mittarin käyttöalueet.....	46
5.1.3	Positiivisen mielenterveyden mittauksen tuloksia .....	48
5.2	Kyselyaineiston analysoiminen ja kuntoutujien palaute .....	50
5.3	Tutkimuskysymysten pohdintaa .....	53
6	YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	57
7	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	60
7.1	Suunnitteluprosessin arviointi .....	62
7.2	Opinnäytetyön prosessin arviointi .....	63

7.3 Kehittäminen ja jatkotutkimukset.....	64
LÄHTEET.....	67
KUVALUETTELO	
LIITTEET	

Liite 1. THL:n positiivisen mielenterveyden mittari

Liite 2. Suostumuslomake

Liite 3. Suunnitteluryhmän infojuliste

## 1 JOHDANTO

Toiminnallisessa opinnäytetyössä keskitytään positiivisen mielenterveyden vahvistamiseen mielenterveys-, päihde- ja kehitysvammakuntoutujien kanssa työskenneltäessä. Työssä tarkasteltiin, miten kuntoutujat kokevat elämispäivän suunnitteluun ja toteuttamiseen osallistumisen ja mitä he ajattelevat tästä prosessista. Tarkastelun kohteena on Kuuskaaren Luovissa pidettävän elämispäivän koko suunnittelu- ja toteuttamisprosessi.

Opinnäytetyön tilaaja on Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys (Kakspy ry), ja opinnäytetyöprojekti tehtiin sen Kuuskaaren toimipisteelle, joka on mielenterveys-, päihde- ja kehitysvammakuntoutujien tehostetun palveluasumisen ympärivuorokautinen kuntoutumisyksikkö. Opinnäytetyön taustalla on päihde- ja mielenterveysongelmien yleisyys, kiinnostuksemme kuntoutumiseen, luontoon ja uusiin työskentelymenetelmiin. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on mielenterveyden edistäminen, mielenterveystyön tukeminen ja sen kehittäminen, ja sen keskeisiä toimintatapoja ovat asiakaslähtöisyys ja osallisuus (Kakspy ry 2014, 2).

Kakspy ry:n toiminta perustuu toipumisorientaatio –viitekehykseen, yhdessä sovittuihin arvoihin ja toimintaperiaatteisiin. ”Toipumisorientaatio – viitekehyksen mukaisen työskentelyn (Recovery oriented practice) pääperiaatteena on kohdentaa kuntoutumista edistävän työskentelyn painopiste diagnoosikeskeisestä ajattelusta toimintakykyä edistävään työskentelyyn, jossa yksilön tarpeet ja voimavarat muodostavat lähtökohdan yksilöllisille kuntoutumisprosesseille.” (Kakspy ry 2017.)

Perinteiset kuntoutuksen menetelmät, voimavaralähtöisyys, osallistaminen ja asiakaslähtöisyys ovat jo jonkin verran tuttuja, mutta positiivisen mielenterveyden vahvistaminen ja toipumisorientaatiomalli vielä melko tuntemattomia. Niihin tutkimuksessa pyrittiin erityisesti perehtymään. Tällainen ajattelumalli vaatii uudenlaista asennoitumista palveluorganisaation ja sen asiakkaiden perinteisiin roolimalleihin ja myös niiden keskinäisiin vaikutussuhteisiin. Tulevina sosiaalialan ammattilaisina pidimme tärkeänä, että tuntisimme myös alan uusimmat menetelmät ja toimintamallit.

”Kun ihmisen mielenterveys järkkyy, menee arki rikki” (Hietanen 2016). Mielenterveysasiakkaiden positiivista mielenterveyttä pyrittiin työssä edistämään toipumisorientaatiomallin viiden osa-alueen kautta, joita esitellään hieman edempänä. Toiminnan ideana oli ottaa asiakkaiden toiveet ja kokemustieto käyttöön juuri heille mielekästä leiripäivää suunniteltaessa. Työllämme tarjoamme tietoa toipumisorientaatiomenetelmän hyödyntämisestä kuntoutujille suunnatussa toiminnassa.

Työn tavoitteena oli, että Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys saisi tietoa ja käytännön kokemuksia toipumisorientaatiomallin jalkauttamiseksi Kakso ry:n arkeen. Toisena tavoitteena oli, että kuntoutuja saisi tällaisesta toiminnasta uuden mallin oman elämänsä haltuun ottamiseksi. Työskentelyllä haluttiin näyttää mallia, kuinka aktivoida kuntoutujista oman elämänsä toimijoita sen sijaan, että he katsoisivat vierestä ja odottaisivat valmista. Vaikka pyrkimystä tähän suuntaan on ollut jo pitkään, on kuntoutujan motivoiminen osoittautunut erittäin vaikeaksi.

Luontoympäristöllä on tutkitusti lukuisia myönteisiä vaikutuksia ihmisen vointiin ja siksi toimiminen luonnon helmassa Luovin leirikeskuksessa oli luonteva valinta elämispäivän toteuttamispaijaksi. Haastoimme myös itseämme yrittämällä johdatella suunnitteluryhmän jäseniä haluamaan toiveemme mukaista ulkoilmatoimintaa elämispäivänä, sillä päätäntävalta toteutettavasta toiminnasta oli heillä.

Toipumisorientaation mukaan ei pyritäkään motivoimaan toisten tekemien suunnitelmien toteuttamiseen, vaan mahdollistetaan kuntoutujia määrittelemään itse omat tarpeensa, ja aktivoimaan heitä siten ’oman elämänsä sankareiksi’. Toiveena oli, että osallistamisen kautta ihmiset alkaisivat kokea osallisuutta, ensin leiriä suunniteltaessa ja sen toimintaa toteutettaessa, ja vähitellen mahdollisesti myös muilla elämän alueilla. Jo pelkkä kuulluksi tuleminen voi olla ihmiselle hyvinkin merkittävä kokemus. (THL 2016.)

## 2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Mielenterveys on myönteinen asia, ja olennainen osa ihmisen kokonais-terveyttä, jolla viitataan toimintakykyä kuvaavaan mielen ja voinnin tilaan. Se voidaan myös määritellä resurssiksi tai pääomaksi, joka auttaa ihmistä toimimaan elinympäristössään ja kohtaamaan erilaisia elämäntilanteita sekä niiden asettamia vaatimuksia. Jo pitkään on Suomen Mielen-terveysseura pyrkinyt tuomaan esille tällaista käsitystä mielenterveydestä. Näin ollen ei mielenterveyden edistäminen käsitteellisessä mielessä ole yhtä kuin mielen sairauksien ehkäiseminen tai niiden poistaminen. Ehkäiseminen ja parantaminen kohdistetaan oireisiin ja ongelmiin, mielenterveyttä ja sitä tukevia taitoja taas pyritään vahvistamaan ja tukemaan. (Karila-Hietala, Wahlbeck, Heiskanen, Stengård & Hannukkala 2017, 7.)

### 2.1 Positiivinen mielenterveys

Suomalaisista 1,5 % sairastuu vuosittain johonkin mielenterveyshäiriöön, joka viidennellä suomalaisella on mielenterveyden häiriöitä ja ainakin joka kymmenes kokee elämänsä varrella ainakin yhden vakavan masennusjakson (Huttunen 2015). Mielenterveyttä on määritelty kahdesta eri näkökulmasta. Toisen näkökulman mukaan mielen hyvin- ja pahoinvointi liittyvät toisiinsa, kun taas toisen näkökulman mukaan ne ovat kaksi erillistä ulottuvuutta. Jälkimmäisen mukaan mielenterveyshäiriöistä kärsivät henkilöt voivat myös kokea positiivista mielenterveyttä. Tälle näkökulmalle antavat näyttöä myös uusimmat tutkimukset. Dual factor modelin tutkimustuloksista kävi ilmi, että vaikka kolme neljäsosaa opiskelijoista ei osoittautunut tutkimuksessa psyykkisesti oireilevaksi, vain vajaa puolet heistä omasi positiivisen mielenterveyden. Opiskelijoilla, joilla oli hyvä positiivinen mielenterveys, oli paremmat opiskelutaidot sekä opintomenestys, parempi fyysinen terveys, enemmän sosiaalista tukea ja vähemmän sosiaalisia ongelmia kuin opiskelutovereilla, joilla ei ollut psyykkistä oireilua, mutta joiden mielenterveys oli matalammalla tasolla. (THL 2015.) Esimerkkinä positiivisesta mielenterveydestä on käsitys, jossa henkilöllä voi olla voimavaroja selviytyä työstä tai kodin arkisista asioista, mutta ystävyyssuhteista hän ei jaksakaan huolehtia (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13).

Positiivista mielenterveyttä on määritelty monin eri tavoin, mutta yleisesti hyväksyttyä ja yksiselitteistä määritelmää ei ole. Yhteistä positiivisen mielenterveyden määritelmille on kuitenkin, että niissä korostetaan eri painoituksin

- henkilön psyykkisiä voimavaroja (esimerkiksi taito kohdata vastoin käymisiä),
- toiveikkuutta ja elämänhallinnan tunnetta,
- vaikuttamismahdollisuuksia omaan elämään,
- tyydytystä tuottavien sosiaalisten suhteiden olemassaoloa, sekä
- myönteistä käsitystä omasta itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista (esimerkiksi hyvä itsetunto).

Positiivinen mielenterveys voidaan nähdä eriasteisena psykologisena, emotionaalisenä, sosiaalisena, fyysisenä ja hengellisenä hyvinvointina. (THL 2015; THL 2017.) Mielenterveys on osa hyvinvointiamme, ja positiivinen mielenterveys on voimavara, jolla sitä voidaan edistää. Positiivista mielenterveyttä voidaan vahvistaa toimimaan suojana sairauksia vastaan, selviytymään niiden kanssa ja edistämään toipumista. (Nordling 2017a.)

On sanottu, että jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään mielenterveyteen, ja että ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä. Maailman terveysjärjestö WHO on määritellyt terveyden täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana eikä vain sairauksien tai vammojen puuttumisena. Tärkeänä osana terveyttä on positiivinen mielenterveys, joka on ihmisen hyvinvoinnin kivijalka, ja jonka avulla voi elää täyspainoisesti ja mielekkäästi. Toiveikkuus, onnellisuus, elämänhallinta, itsetunto, tyytyväisyys elämään ja toimintakyky ovat merkittäviä hyvinvoinnin osatekijöitä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 17.) Näiden asioiden saavuttaminen onkin tärkeässä asemassa toipumisorientaation viitekehyksen mukaisessa toiminnassa.

## **2.2 Asiakas- eli käyttäjälähtöisyys ja osallisuus**

Mitä asiakas- eli käyttäjälähtöisyys on? Useimmissa kuntoutuspaikoissa sanotaan, että 'toimimme asiakaslähtöisesti', mutta mitä se oikeastaan tarkoittaa? Palvelun käyttäjän mielipiteiden huomioon ottaminen on nykykäsityksen mukaan tarpeen, jotta asiakas tulisi enemmän osalliseksi omaan elämäänsä.

Kuuskaarikin on aina ollut asiakaslähtöinen, mutta tarkemmin ajatellen vastuu asiakkaan elämästä on silti pitkälti ollut ohjaajilla, jolloin myös hänen motiivinsa jää ohjaajan tehtäväksi.

'Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi'-raportissa on THL:n asiantuntija Päivi Rissanen (2013) valottanut asiakasosallisuuden merkitystä sosiaali- ja terveyspalveluiden kehittämisessä seuraavasti: "Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä on laajasti tunnustettu arvo ja tavoite, mutta käytännössä se toteutuu edelleenkin puutteellisesti. Asiakkaan osallisuuden liittyy läheisesti muitakin käsitteitä kuten asiakaslähtöisyys ja asiakaslähtöinen toimintatapa. Näillä voidaan tukea asiakkaan osallisuutta." (STM 2013.)

Asiakaslähtöisyys tarkoittaa asiakkaan käsitysten ja toiminnan kunnioittamista, asiakkaan asiallista kohtelemista sekä sitä, että hän voi toiminnallaan vaikuttaa omien asioidensa hoitamiseen. Se vaikuttaa myös työntekijöiden tapaan tehdä työtään ja voi toteutua eri tasoilla niin organisaatioiden kuin yksittäisten työntekijöidenkin toiminnassa. (STM 2013.)

Osallisuudella tarkoitetaan myös vuorovaikutusta asiakkaiden kanssa. Se tarkoittaa palvelun käyttäjien ottamista mukaan toiminnan arviointiin ja kehittämiseen sekä sitä, että he tulevat kuulluksi, kun suunnitelmia ja päätöksiä tehdään. Vuorovaikutuksen näkökulmasta asiakastyössä osallisuutta lisää asiakkaan mielipiteen ja näkökulman kuuleminen. Asiakkaiden osallisuuden toteutuminen käytännössä kuvaa yhteiskunnan, organisaatioiden, työntekijöiden ja asiakkaiden toimintaa. Voidaan sanoa, että tarvitaan erilaisia osallisuuden muotoja, jotta erilaisilla asiakkailla olisi mahdollisuus olla osallisina. (STM 2013.)

THL tutkii huono-osaisuutta, syrjäytymisen riskitekijöitä sekä syrjäytymisen mekanismeja elämänkulussa. Syrjäytymisestä seuraa usein päihde- ja mielenterveysongelmia. (THL 2017.) Osallisuutta edistämällä on mahdollista vähentää eriarvoisuutta ja ehkäistä yhteiskunnallista syrjäytymistä (Koivisto & Blomqvist 2016).



Asiakkaiden osallistuminen on ajankohtainen sosiaalipoliittinen tavoite (Niskala, Kostamo-Pääkkö & Ojaniemi 2015, 131). Mielenterveys- ja päihdetyötä on mahdollista kehittää tukemalla palveluiden käyttäjien osallisuutta. Tästä näkökulmasta asiakkaan osallisuus tarkoittaa palveluiden käyttäjien asiantuntijuuden hyväksymistä, huomioon ottamista ja hyödyntämistä. Osallisuus voi toteutua kolmella eri tavalla: osallisuutena omaan hoitoon ja kuntoutukseen, osallisuutena palveluiden kehittämiseen ja järjestämiseen. Kokemusasiantuntijatoiminnassa keskeistä on nimenomaan palvelun käyttäjien osallisuus palveluiden toteuttamisessa, kehittämisessä ja arvioinnissa. (STM 2013.)

Mielenterveyskuntoutuksen tavoitteena on edistää kuntoutujan kuntoutumisvalmiutta ja auttaa elämänhallinnan lisäämisessä, päämäärien toteuttamisessa sekä toimimaan sosiaalisissa yhteisöissä. Kuntoutujan osallisuus ja aktiivisuus korostuvat kuntoutusprosessin aikana. Kuntoutumisen edetessä kuntoutujan asenteet, tunteet ja toimintatavat muuttuvat. Hän oppii uusia ajattelutapoja, kuuntelemaan omia tarpeitaan ja toiveitaan sekä ympäristön viestejä ja toiveita. Mielenterveyskuntoutuksen avulla tuetaan psyykkisestä sairaudesta toipuvan toimintakykyä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2009, 224.)

Mielenterveyskuntoutuja nähdään oman elämänsä ja sairautensa asiantuntijana sekä päätöksentekijänä. Kuntoutuksessa korostuu kuntoutujan positiivisten kykyjen esille tuominen. (Kuhanen ym. 2010, 100.) Tulee kuitenkin muistaa, että kuntoutuminen on prosessi, joka edellyttää kuntoutujan sitoutumista sekä oikea-aikaisia kuntoutustoimenpiteitä (Autti-Rämö & Salminen 2016, 15).

Kuntoutuja odottaa kuntoutumiselta muutosta elämäänsä. Muutos voi tapahtua myös pakottamalla, määräämällä tai rahan sanelemana. Tällöin kuntoutuja taipuu muiden tahtoon, voi huonosti, vastustaa ja lähtee pois heti, kun vain voi. Näin muutos ei ole pysyvää, eikä kanna pitkälle. Ulkoapäin ei voida määrittää, mitä ihmisen kuuluisi prosessoida, kauan se kestää ja mikä on prosessin lopputulos. Toipuminen on pitkä prosessi, ja ilman sitä ei ole kuntoutumista. (Hietanen & Lemberg 2012, 207.)

## 2.3 Toipumisorientaatio

Kuvassa 1 esitellään toipumisorientaation viisi keskeistä käsitettä, joiden tarkoituksena on saada kuntoutuja orientoitumaan omaan elämäänsä aktiivisena toimijana sen sijaan, että hän vain toteuttaisi muiden asettamia tavoitteita. Ideana on toimia asiakaslähtöisesti, osallistavasti ja asiakkaan kokemustietoa hyödyntäen. (Kakspy ry 2017.)

Liittyminen ja osallistuminen	Tunne kuulumisesta yhteisöön, merkityksellisten ihmissuhteiden olemassaolo, vertaisuuden kokemus ja tuen saanti muilta.
Optimismi ja toivo	Usko ja luottamus muutokseen, positiivinen ajattelu tavoitteiden saavuttamisen mahdollisuuksista ja motivaatio muutokseen keskeisten verkostojen avulla.
Voimaantuminen	Henkilökohtaisen vastuun vahvistuminen eri elämän osa-alueilla.
Minä-käsitys	Myönteisen minäkuvan rakentuminen ja leimaantumisen pelon voittaminen. Tähän liittyy myös minäkuvan uudelleen muodostaminen, eli omaa minää peilataan muutenkin kuin sairauden kautta.
Elämän tarkoitus	Merkityksellisten elämänlaatua edistävien sosiaalisten päämäärien ja roolien löytäminen.

Kuva1. Toipumisorientaation viisi keskeistä käsitettä (Kakspy ry 2017)

Toipumisorientaatio on Suomessa melko uusi käsite, joten suomenkielistä tietoa siitä ei vielä oppikirjoista ja tieteellisistä artikkeleista ole saatavana. Tämä näkyy puutteena opinnäytetyön lähdeaineistossa. THL:n mielenterveysyksikön kehittämispäällikkö psykoterapeutti Esa Nordlingin mukaan englanninkielisen aineiston suomentamistyö on aluillaan, joten tilanne on muuttumassa (Nordling 2017a).

Toipumisorientaation malli poikkeaa perinteisestä asiakaslähtöisyydestä siten, että vastuu muuttuu niin, että asiakas valitsee ja ammattilainen tuo näkyville vaihtoehtoja ja omaa ammatillista tietoaan asioista. Kuuskaassa ollaan siirtymässä ohjaajavastuisesta työskentelystä asiakaslähtöisempään toipumisorientaatiomalliin, jonka integraatio arkityöhön on jo meneillään. Tarkoituksena

on levittää sitä myös muihin yksiköihin. Kiinnostusta malliin on ollut jo Kakspyry:n ulkopuolisissa yksiköissäkin. (Hietanen 2017a.)

Turun yliopiston psykiatrian professori Jyrki Korkeila määrittää toipumisorientaatiota seuraavasti: Toipumisorientaatiolla tarkoitetaan sitä, että ensisijaisena tavoitteena pidetään mielekästä elämää ja mielekästä sosiaalista roolia, jonka määrittelyssä palvelujen käyttäjällä itsellään on keskeinen osa. Hoidon tavoitteena ei ole mahdollisimman hyvä terveys, vaan terveys hahmotetaan keinoksi tavoittaa parempaa otetta mielekkääseen elämään. Tämä suuntaus tulee muuttamaan palvelujen organisointia ja niiden toteuttamista käyttäjälähtöisemmäksi. (Uusi Suomi 2017.)

THL:n mielenterveysyksikön kehittämispäällikkö psykoterapeutti Esa Nordlingin toipumisorientaatiota esittelevässä Power Point -esityksessä asiaa selvitetään näin: Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jossa painottuvat voimavarat, toivo, merkityksellisyys ja positiivinen mielenterveys, ja sen tavoitteena on asiakkaan vahva osallisuus. Mielenterveyskuntoutujien elämään liittyy usein kokemuksia epäonnistumisista ja menetetyistä mahdollisuuksista. Ne voivat luoda kielteisiä mielikuvia omista vaikuttamismahdollisuuksista ja pärjäämisestä. (THL 2016.)

Tämä voi aiheuttaa ulkopuolisuuden tunteen, josta seurauksena on opittu avuttomuus ja motivaatio-ongelmat. Onkin todettu, että ulkopuolelta tuleva motivointi ei yleensä johda motivoitumiseen, vaan se alkaa kuntoutujan omista tavoitteista ja kiinnostuksen kohteista. Kun tämä tilanne saavutetaan, onnistumiskokemukset lisäävät halua oppia lisää, ja positiivinen kierre on saatu alkuun. Tällaiselle toipumisprosessille onkin luonteenomaista henkilön omien vahvuuksien ja voimavarojen, tyydytystä tuovien ja mielekkäiden sosiaalisten roolien etsiminen sekä virallisten ja epävirallisten sosiaalisten tukijärjestelmien hyödyntäminen. (THL 2016.)

Perinteisessä hoitotyössä on unohdettu se, että sairaudesta huolimatta henkilö on osa ihmissuhteiden verkostoa. Psykykkiseen sairauteen liittyvä henkisten voimavarojen kuihtuminen on usein johtanut henkilön sosiaalisten suhteiden köyhtymiseen. Hänen sosiaaliset verkostonsa alkavat korvautua toimenpi-

teillä ja rutiineilla, mikä nopeuttaa henkilön laitostumista ja kiinnostuksen kohteiden kapeutumista. Tästä seuraa, ettei hän enää ole osallisena omassa elämässään, vaan ulkoapäin ohjattujen toimenpiteiden kohde. Se taas nopeuttaa henkisten voimavarojen köyhtymistä, sairauden etenemistä ja tylsistymistä sekä myös henkilökohtaisen vastuun viemistä. (Nordling 2017b.)

Voidaan ajatella, että ihmiselämän tarkoitus olisi merkityksellisten elämän rakentaminen. Sitä tukevat sosiaalisten roolien, päämäärien ja myönteisen minäkuvan löytäminen. Toipumisorientaatioissa vahvuuksien ja taitojen näkyväksi tekeminen on tärkeä osa työtettä. Osallisuuden kokemus tarkoittaa kuulumista tai liittymistä sellaiseen ryhmään tai toimintaan, missä tulee hyväksytyksi ja ymmärretyksi tai jossa voi jakaa omia kokemuksiaan tai tunteitaan. Toipumisorientaation mukaisella työotteella pyritään vahvistamaan kuntoutujan osallisuutta, ja siten lisäämään hänen vastuutaan omasta elämästään myönteisellä tavalla. (Nordling 2017b.)

Menetelmää kuntoutustyössä sovellettaessa on muistettava, että kannattaa huomioida laajasti myös henkilökunnan taitojen ja kykyjen käyttö, ottaa selvää siitä, mikä toimii muualla, ja kokeilla sitä soveltaen. Muutoksen tulee kaikkien osallisten mielestä olla myönteinen ja mielekäs prosessi. Palvelujen käyttäjien kokemukset ja toiminnan seuranta ovat keskeisenä osana muutosta. (Nordling 2017b.)

Toipumisorientaatiomenetelmien käyttöönotossa on muistettava, että varsinkin aluksi edetään pienin askelin. Tärkeintä on hyvin muotoiltu lähitavoite. Sen pitää olla tärkeäksi koettu, pieni, konkreettinen, mieluummin jonkin olemassaolo kuin poissaolo, mieluummin jonkin alkaminen kuin loppuminen sekä olosuhteet huomioon ottaen realistinen ja saavutettavissa oleva. (Nordling 2017b.)

Jos asiat etenevät suotuisasti, syntyy ”positiivinen stressi”, joka näkyy tuloksekkaana toimintana, toimintaintona, haluna oppia ja kehittää uutta sekä mahdollisesti myös luovuutena. Positiivinen stressi syntyy, kun kuntoutuja voi itse tehdä valintoja, toiminta on mielekästä ja hän kokee nauttivansa siitä. Ajan mittaan tästä kaikesta tulee hyvä olo, hän huomaa positiivisen muutoksen, ja

kun myönteiset kokemukset ovat toistuvia, syntyy pysyvyys ja pitävä ote omasta elämästä. (THL 2017.)

Kuvassa 2 on perinteisen hoitojärjestelmän ja toipumisorientaation vertailua. Siinä näkyy, miten mallit eroavat toisistaan.

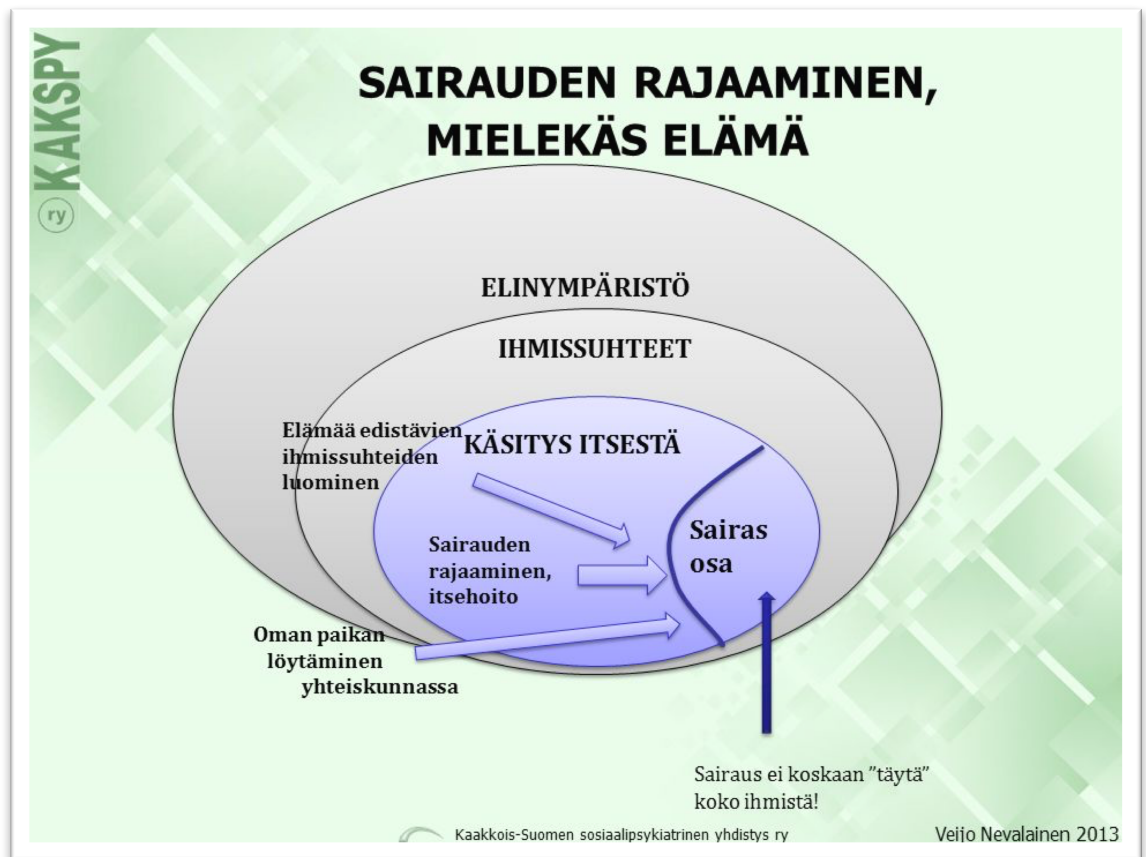
<b>Perinteinen hoitojärjestelmä</b>	<b>Toipumisorientaatio</b>
Kontrollilähtöinen	Valintalähtöinen
Ammattihenkilöiden vastuu	Henkilökohtainen vastuu
Vallankäyttö potilaisiin	Kannustaa omaan päätäntään
Lähtökohtana psykopatologia	Lähtökohtana vaikeat kokemukset
Tieteellinen ajattelu	Humanistinen ajattelu
Tärkeää diagnoosi	Tärkeää henkilökohtainen kokemus
Päämäärä hoito	Päämäärä kasvu ja kehittyminen
Jako: henkilökunta ja potilaat	Jako: hoitoasiantuntijat ja kokemusasiantuntijat
Tietopohja satunnaistetut kontrolloidut tutkimukset	Tietopohja kerronnallisuus
Systemaattiset katsaukset	Muotoutuu mallien mukaan
Työskentelytapana kuvaaminen	Työskentelytapana ymmärtäminen
Keskipisteenä sairaus	Keskipisteenä ihminen
Sairauskeskeinen	Vahvuuskeskeinen
Potilas sopeutuu hoitoon	Hoitava henkilö sopeutuu potilaan tarpeisiin
Tukee passiivisuutta ja komplianssia	Tukee voimaantumista
Kontrolli ja valvonta	Itsestä huolehtiminen
Lähtökohta sairauden poistaminen	Lähtökohta terveyden tukeminen
Komplianssi	Valinta
Päämäärä oireiden poistaminen	Päämäärä muutos potilaassa

Kuva 2. Perinteisen hoitojärjestelmän ja toipumisorientaation vertailua (Nevalainen 2012)

Kansainvälisesti on toipumisorientaatiosta tullut mielenterveyspolitiikassa hyvin vahva liikkeellepaneva voima. Skotlannissa muutos on ollut käynnissä jo yli vuosikymmenen ajan, ja se on johtanut kiinnittämään huomiota kysymyksen siitä, kuinka mielenterveyspalvelut voisivat parhaiten auttaa mielenterveysongelmista kärsiviä ihmisiä heidän toipumisessaan. Skotlantilaisen toipumisorientaatioon perehtyneen internetsivuston mukaan koko toiminta-ajatus perustuu uskomukseen ja ymmärrykseen, siitä, että kaikilla, tilastaan riippumatta, on mielenterveyden palautumismahdollisuuksia. Sen vuoksi koko palvelujärjestelmän eri toimintatahoja ja työntekijöitä rohkaistaankin käyttämään toipumisorientaation menetelmiä ja toimimaan asiakastyössä sen arvojen mukaisesti. (Scottish Recovery Network 2018.)

Iso-Britannian Terveyspalvelu- ja väestötutkimusosaston psykiatrian instituutin, King's Collegen tutkimuksen mukaan liittyä tällaiseen toipumiseen tähtäävien mielenterveyspalvelujen kehittämiseen välttämättömästi perustavanlaatuinen muutos niin yhteiskunnassa kuin arvoissa, asenteissa, taidoissa ja toimintatavoissakin. Se edellyttää merkittävää muutosta järjestelmissä sekä aitoa kumppanuutta kuntoutujien, kuntoutustyön tekijöiden ja johtamisorganisaation välillä. (European Psychiatry journal 2018.)

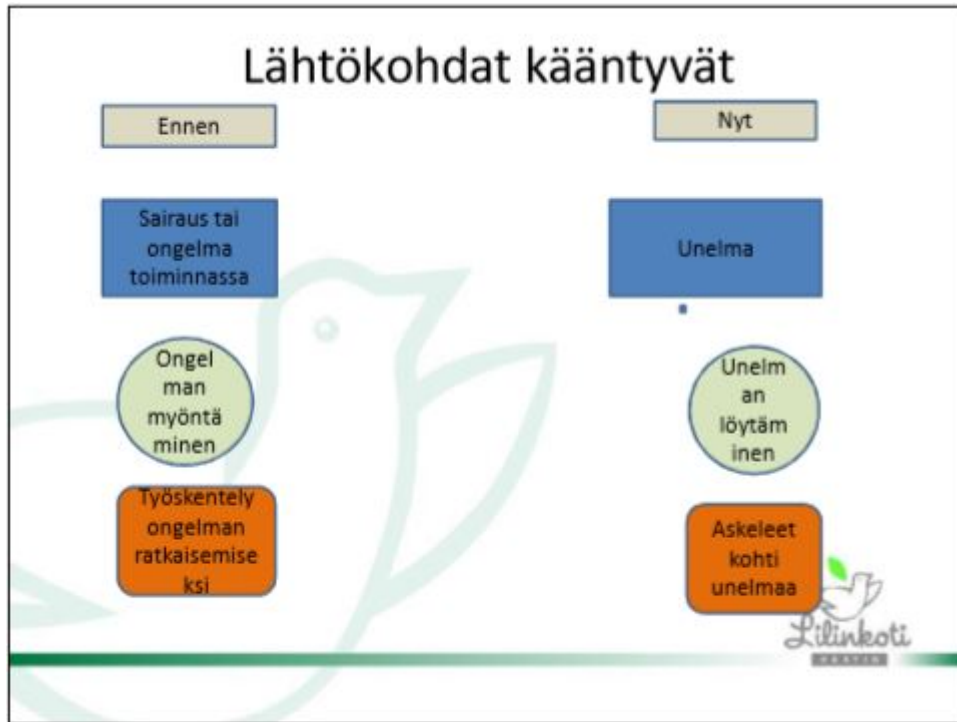
Kuvassa 3 havainnollistetaan, kuinka henkilökohtaista hyvinvointia vahvistetaan kuntoutumista tukevalla asenteella. Siinä rajataan sairauden merkitys elämässä ja tuetaan sairaudesta riippumatonta osallisuutta. (Nevalainen 2012.)



Kuva 3. Sairauden rajaaminen, mielekäs elämä (Nevalainen 2013)

Toipumisorientaatiolähtöisistä palveluista povataan tulevaisuuden mallia mielenterveys- ja päihdepalveluissa. Arvellaan, että se saattaisi sopia kaikkien terveyspalveluiden ja koko kunnan toiminnan teoriapohjaksi. (Nevalainen 2012). Ainakin Porissa toipumisorientaation viitekehys on jo otettu kaupunkistrategiaan (Porin kaupunki 2014).

Helsingissä Lilinkoti on muuttanut toimintaansa toipumisorientaation suuntaan. Kuvassa 4. esitetään, kuinka se on kääntänyt lähtökohtia. (Lilinkotisäätiö 2017.)



Kuva 4. Toipumisorientaatiotoiminnan muuttamat lähtökohdat (Lilinkotisäätiö 2017)

## 2.4 Luonto kuntoutumisen tukena

Luontoympäristön käyttö hoitotyön tukena ei ole uusi asia. Jo vuosikymmeniä sitten oli tapana, että esimerkiksi psykiatriset sairaalat sijoitettiin maaseutuym-  
päristöön. Hoitohenkilökunnalla oli hiljaista tietoa luonnon parantavasta voi-  
masta, vaikka tieteellinen näyttö silloin vielä puuttui. Hoidon ja kuntoutuksen  
medikalisoitumisen myötä luontoympäristöjen käyttöön liittyvä hiljainen koke-  
mustieto sai kuitenkin väistyä. Tällöin hoito- ja kuntoutusjärjestelmä keskittyi  
sairauden tai muiden ongelmien hoitoon, jolloin voimavarojen ja terveyden  
vahvistaminen jäi pienemmälle huomiolle. Viime vuosikymmeninä mielenkiinto  
luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen on onneksi herännyt uudel-  
leen. Esimerkiksi Ulrich (1984) todisti tutkimuksessaan pelkän ikkunamaise-  
man vaikuttavan sappikivipotilaiden toipumiseen merkittävästi verrattuna niihin  
leikkauspotilaisiin, joilta kosketus luontoon puuttui. (Salovuori 2014, 8.)

Luonto ylläpitää keskittymiskykyä, lisää hyvinolontunnetta ja vähentää aggressiivisuutta (Hämäläinen & Savolainen 2016, 285). Viherympäristöt auttavat rauhoittumaan ja alentaa tehokkaasti stressiä. Hoitopaikkojen yhteydessä olevat viherympäristöt tarjoavat myös kaivattuja hetkiä rentoutumiseen, yksinäisyyteen ja voimavarojen keräämiseen. Luontoon liittyvällä toiminnalla voidaan vaikuttaa useampaan asiaan. Sitä kautta voidaan harjoitella motoriikkaa, parantaa fyysistä kuntoa ja vastustuskykyä sekä saada laitospöytä elämään tuulahdus normaalin elämän tunnetta. Aistikokemukset synnyttävät vuoropuhelua ja palauttavat muistoja. Luontoympäristössä rauhoittuminen mahdollistaa omien elämäntilanteiden pohtimisen, jota tutkijat kutsuvat pehmeän lumoutumisen tunteeksi. Luontokokemus voi antaa tunteen, että luonnossa koetaan jotain elämää suurempaa ja että kaikki tarvittava on tässä, muuta ei tarvita. Useamman tunnin luontoretki nostaa ihmisen vastustuskykyä mitattavasti jopa viikoiksi. (Salovuori 2014, 8–9, 17, 97.)

Luontoelementtien käyttöä hoidon ja kuntoutuksen tukena on Suomessa markkinoitu Green Care –nimikkeellä vasta viime vuosina. Green Care on ammatillista, tavoitteellista ja pitkäjänteistä toimintaa, jossa käytetään luontoelementtejä hyvinvoinnin tukena. Sen keskeistä sisältöä ovat maatila- ja luontoympäristöjen käyttö, terapeuttilinen puutarhahoito ja eläinavusteiset toiminnot. Sitä voidaan toteuttaa pienelläkin budjetilla ja hyvin kustannustehokkaasti. Yhtenä sen vahvuutena on asiakkaita vahvasti motivoiva vaikutus. Yhteys luontoon on olennainen osa hyvää elämää ja mahdollisuus luontoympäristöjen hyödyntämiseen tulee taata myös hoidon ja kuntoutuksen piirissä oleville. (Salovuori 2014, 9, 11–12.)

### **3 TUTKIMUSMENETELMÄ JA PERUSTELUT**

Pidimme Kakspy ry:n kuntoutujille elämyksellisen päivän heidän kesäleirinsä aikana Kotkan Luovissa. Keskeinen tavoite on positiivisen mielenterveyden vahvistaminen toipumisorientaation oppeja käyttäen. Pyrimme aktivoimaan ja osallistamaan asiakkaita antamalla heidän itse suunnitella koko tapahtuman



sisältöineen ja käytännön järjestelyineen. Koko projekti tehtiin siis täysin kuntoutujien ehdoilla, ja se toteutettiin heidän johtamana. On kuitenkin hyvä muistaa, että asiakas ei ole aina oikeassa.

Kuntoutujien ehdotuksia ja toiveita selvitettiin ryhmässä työskentelemällä. Käytimme siinä aivoriihi-menetelmää, jota esitellään tuonnempana. Kaikki alkoi siitä, kun kerroimme Kuuskaaren yhteisökokouksessa tulevasta elämäspäivästä, sitten kun asiakkaat ovat Luovissa kesäleirillä. Kerroimme myös, että tämä projekti liittyy sosionomiopintojen opinnäytetyöhön ja että tarkoituksena olisi tehdä jotain heitä kiinnostavaa, jonka he saisivat itse sekä suunnitella että toteuttaa, ja näin kehittää uutta toimintaa leiripäiviin. Halukkaita pyydettiin ilmoittautumaan elämäspäivän suunnitteluryhmään, jossa ideoitaisiin tulevaa tapahtumaa.

Suunnitteluryhmän tapaamisia järjestettäisiin kaksi - neljä riippuen siitä, kuinka suunnittelu ryhmässä lähtisi etenemään. Sitä korostettiin, että pienikin osallistuminen olisi eduksi, eikä kenellekään tulisi lankeamaan suurta taakkaa järjestelyissä ja projektin saisi myös lopettaa kesken, jos niin haluaa. Myös se kerrottiin, että olisi mahdollista osallistua pelkästään suunnitteluun. Tärkeä ilmoitusasia oli myös se, että suunnittelukokouksissa tulaisiin aina tarjoamaan kahvia ja herkkuja. Tämä usein aktivoi ihmisiä saapumaan paikalle.

### **3.1 Aivoriihi**

Aivoriihimenetelmän perusajatuksena on tuottaa ryhmissä ideoita, ajatuksia ja tietoa. Osanottajamäärä voi vaihdella kolmen ja kahdeksan henkilön välillä. Aivoriihin merkitys perustuu siihen, että sen avulla voidaan lisätä ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuutta. Ongelma ja sen mahdollinen ratkaisu koetaan yhteiseksi, mikä aikanaan helpottaa ratkaisuun sitoutumista. Tarkoitus on siis tuottaa mahdollisimman paljon ideoita, joista myöhemmin valitaan käyttökelpoisimmat. Menetelmän keskeisiä periaatteita ovat:

- Kirjataan kaikki esiin tulevat ideat.
- Ei esitetä kritiikkiä.
- Hullut ja lennokkaat ideat ovat toivottavia.
- Yhdistellään ja parannellaan toisten ideoita.
- Toistaminen on sallittua.

Aivoriihen sujuvuutta voi varmistaa muun muassa seuraavin tavoin:

- Aivoriihen aikana ei kritisoida, arvostella tai väitellä toisten ehdotuksia, vaan asioista voidaan keskustella tulosten koonnin aikana.
- Kierrätetään puheenvuoroa, jolloin puheliaammat eivät pääse dominoimaan toisten mielipiteitä.
- Haetaan lisäinformaatiota, jos ryhmä sitä tuntee tarvitsevansa, sovitaan yhdessä mitä, kuka, mistä ja milloin sitä haetaan. (eNorssi s.a.)

Näin aivoriihimenetelmää sovellettiin toipumisorientaation hengessä: Ensimmäisessä suunnittelukokouksessa me opinnäytetyön tekijät esittelimme itsemme ja kerroimme, mitä osaamme ja mitä erityistaitoja meillä on. Sitten puhuttiin siitä, mikä merkitys yhdessä puuhaamisella on ihmisten hyvinvoinnille ja kerrottiin, että tämä projekti on osa sitä omien taitojen oppimista, jota yhteiskunnassa tarvitaan. Näin saatiin kuntoutujat innostumaan mukaan. Sosiaaliset tilanteet tuottavat monille mielenterveys- ja päihdekuntoutujille vaikeuksia, joten niitä oli hyvä pohtia yhdessä. Myös niihin mahdollisesti liittyviä huolenaiheita pohdittiin, ja etsittiin yhdessä ratkaisuja niitä helpottamaan, jotta elämäspäivästä tulisi kaikille antoisa. (Hietanen 2017a.)

Ryhmän jäseniltä kerättiin ehdotuksia heille mieluisasta toiminnasta sekä ruokaehdotuksia. Kaikki mahdolliset ilmoille heitetyt ideat kirjattiin fläppitaululle ilman sensurointia, myös hassut ja mahdottoman tuntuiset. - Niistäkin kun voi lopulta syntyä jotain mahtavaa ja ainutkertaista. Tällä aivoriihimenetelmällä työskenneltäessä tulee ihminen kuulluksi ja hänen innostuksensa herää. (Hietanen 2017a.)

Hyvin pieneltä tuntuvat yksityiskohdat ovat erittäin merkityksellisiä erityisesti laitoksessa asuvien kohdalla, sillä yleensä aina joku muu kuin hän itse valitsee esimerkiksi aterioiden sisällön tai tarjolla olevat harrastusmahdollisuudet. Myös suunnitteluryhmän eri jäsenten vahvuudet ja kyvyt otettiin työskentelyssä huomioon. Heidän erilaisia taitojaan ja osaamistaan kannattaa ehdottomasti hyödyntää elämäspäivän toteutuksessa. Oman taidon käyttäminen yhteisön hyväksi vahvistaa itsetuntoa ja luo yhteishenkeä. (Hietanen 2017a.)

Toisella kokoontumiskerralla jokainen saa merkitä itselleen tärkeimmät ideat, joista poimitaan eniten kannatusta saaneet. Sen jälkeen tarkastellaan, miten ideat voitaisiin toteuttaa. Suunnittelun edetessä syntyneitä ideoita ryhdytään tutkailemaan tarkemmin. Kun suunnitelma alkaisi hahmottua, tehtäisiin tarvittava työnjako. Vastuun antaminen asiakkaille on projektissa hyvin tärkeää. Koko elämyspäivä suunnitteluineen, esivalmisteluineen, toteutuksineen ja jälkipuinteineen tultaisiin tekemään yhdessä asiakkaiden kanssa. (Hietanen 2017a.)

Kolmannessa suunnitteluryhmän kokoontumisessa tärkeimmät valitut ideat pilkotaan yksitellen, ja kun monenlainen tekeminen ja tavaroiden hankkiminen alkavat hahmottua, voidaan muodostaa työryhmiä ja jakaa niille erilaisia tehtäviä. Asiakkaita on hyvä muistuttaa valitsemaan tehtäviä, jotka ovat itselle vaikeita. Näin on mahdollisuus harjoitella juuri niitä taitoja, joita hän tarvitsee. Ideoiden pilkkomista jatketaan, kunnes asiakkaiden mielestä aktiviteetteja on tarpeeksi. (Hietanen 2017a.)

Tämän jälkeen alkaa suunnitteluvaihe. Tärkeää on, ettei jää sellainen tuntuma, jossa ohjaajalla olisi loppuvastuu. Näin asiakkaiden oma rooli on tärkeä ja merkityksellinen. Jokaisen asiakkaan kanssa tulee käydä läpi, miten hän suoriutuu tehtävästään. On havaittava, jos jollain nousee stressitasot, jolloin hänelle pitää sanoa, ettei tehtävää tarvitse hoitaa. Näin asiakas asettuu siihen tilaan, mihin tällä hetkellä pystyy. On eheyttävää, kun ei ole liikaa tai liian vähän. Näin ryhmärakenne tuo näkyviin myös kuntoutujan kasvamisen paikat. Suunnitelma saa elää, ja jos jonkun asiakkaan vointi ei salli osallistumista, kysytään muilta, mitä nyt tehdään. (Hietanen 2017a.)

Asiakkaiden osallistumisella on keskeinen asema palvelujen kehittämisessä ja siksi onkin tärkeää mahdollistaa asiakkaiden aktiivinen osallistuminen palveluiden suunnitteluun, toteutukseen, kehittämiseen ja arviointiin. Palvelujen kehittämisessä tulee palveluja suunnitella yhdessä asiakkaan kanssa – ei asiakkaalle. Lähtökohtana palveluiden kehittämiselle ovat siis asiakkaan tarpeet. Koska tarvitaan tietoa asiakkaan tarpeista sekä syvempää asiakasymmärrystä, onnistuu se luotettavasti vain, kun asiakas on itse mukana kehittämistyössä. (Hirvanen 2014.)

Toipumisorientaatioissa toipuminen nähdään yksilöllisenä, pitkäkestoisena prosessina, joka muuttaa yksilön arvoja, asenteita, taitoja ja rooleja. Toipuminen myös edellyttää usein uuden tarkoituksen löytämistä elämälle. Toivuttaessa mielenterveysongelmista on kyse muustakin kuin itse sairaudesta toipumisesta, koska mielenterveysongelmat aiheuttavat usein myös oheisilmiöitä, kuten leimaantumista ja vaihtoehtojen puutetta. (Aho 2016.)

### **3.2 Tutkimusmenetelmät**

Koko projektin ajan kerättiin tietoa havainnoimalla sekä kysymällä osallistujien mielipiteitä. Havainnoinnin käyttö on perusteltua silloin, kun ilmiöstä ei ole tietoa tai sitä on vähän. Tärkeimpänä tiedonkeruumenetelmänä pidimme tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjattiin mahdollisimman yksityiskohtaisesti kaikki tutkitavaan ilmiöön liittyvät tapahtumat, kuten kuka teki, mitä teki, mitä tapahtui, missä tapahtui ja mitä siitä seurasi (Kananen 2010, 49, 138–139).

Elämyspäivän päätteeksi tehdyllä kyselyllä selvitettiin, mitä elämyspäivätyöskentelyllä saavutettiin. Tähän käytettiin THL:n positiivisen mielenterveyden mittaria ja sen tuloksia analysoitiin THL:n ohjeiden mukaan. Suunnitteluprosessin lopussa kysyttiin kolme kysymystä prosessin kulusta. Elämyspäivän päätteeksi pyydettiin suullisesti palautetta päivän annista ja mahdollisia kehittämisideoita, koska jo yhdenkin palautekaavakkeen täyttäminen voi olla vaativa suoritus kohderyhmällemme, eivätkä kaikki osanneet kirjoittaa. Lisäksi kysyttiin jokaiselta osallistujalta ratkaisukeskeisen toimintatavan peruskysymys: ”Mitä haluaisit minun kysyvän sinulta?” Saadut vastaukset koottiin loppuraporttiin. Odotuksia ei vielä suunnitelmavaiheessa voinut olla muuta kuin toipumisorientaatiomallin positiivisen mielenterveysvaikutuksen suhteen, sillä kuntoutujien toiveet elämyspäivän sisällöstä selvisivät vasta prosessin edetessä.

### **3.3 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymys**

Opinnäytetyön tarkoitus on tarkastella, miten toipumisorientaation malli ja teoria nivoutuvat yhteen käytännön toiminnassa. Alkuperäisenä tavoitteenamme oli järjestää luontoon liittyvä elämyspäivä asiakkaille, siis me olisimme suunnitelleet asiakkaille toimintaa. Ehdotus otettiinkin Kakspy ry:llä hyvin vastaan ja

raameiksi annettiin toipumisorientaation viitekehys, joten tavoite hieman muuttui. Nyt tavoitteeksi muodostuikin pitää Kuuskaaren asiakkaille elämyksellinen päivä luonnon helmassa, koska molemmille meistä luonto on intohimon kohde ja tutkimusten mukaan luonto auttaa mielenterveyden hoidossa. Pitkänien psykiatrisessa sairaalassa toteutettiin puutarhatoiminnan terapiapainotteisuuden kehittämisprojekti vuosina 2003–2005, jossa tuli ilmi, että kuntoutuja olivat kokeneet toiminnan edistävän heidän kuntoutumistaan ja toimintakykyään, parantanut mielialaa ja vähentänyt yksinäisyyden tunnetta (Salovuori 2014, 26).

Toiveena oli, että saisimme muuten neljän seinän sisällä aikaansa viettäviä ihmisiä aktivoitumaan, vaikkapa omin käsin valmistetun nuotioruuan ääreen. Luonnossa toimimisen kautta saadut uuden oppimisen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat itseluottamusta ja yhdessä tekeminen ja osallistuminen mahdollistavat osallisuuden ja saa muuten passiiviset asiakkaat aktivoitumaan (Salovuori 2014, 8–9). Koska tätä mallia käytettäessä kuntoutuja päättää, mitä haluaisi tehdä, emme vielä suunnitteluvaiheessa voineet olla varmoja, toteutuuko ulkoilmatoiminta vaiko ei, mutta tavoitteena oli positiivisen mielenterveyden vahvistaminen. Toipumisorientaatiomallin mukaan positiivinen mielenterveys on tavoitettavissa, kun kuntoutuja kokee elämänsä mielekkäänä, hyväksyy itsensä merkityksellisenä ja vastuullisena ihmisenä ja kokee, että voi vaikuttaa niihin asioihin, joita pitää itselleen tärkeänä (Kurttila 2017).

Tutkimuskysymyksenä selvitetään:

Mitä ovat osallistujien kokemukset elämyspäivän vaikutuksista positiiviseen mielenterveyteen?

Millaisia kehittämis ehdotuksia ja ideoita elämyspäivään osallistuneilla on tulevaan toipumisorientaatiolähtöiseen toimintaan liittyen?

### 3.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen luotettavuutta on käsitelty juuri tämän työn kannalta. Havaintomateriaali on kerätty tutkimuspäiväkirjaan, ja sitä on käsitelty raportissa. Luotettavuuteen vaikuttaa tutkimustilanne ja se, että tutkijalla on aina jonkinlainen vaikutus tutkittaviin, etenkin kun ollaan vuorovaikutussuhteessa. Onkin todettu, että tutkijan vaikutusta on mahdotonta poistaa, mutta se pitää tiedostaa. Tutkimuksen luotettavuutta parannettiin havainnoinnin lisäksi jatkuvilla lisäkysymyksillä. Positiivisen mielenterveyden mittarin kyselomakkeiden täytössä huomioitiin se, ettei siihen välttämättä kaikki vastanneet totuudenmukaisesti. (Kananen 2015, 338–339, 340, 343.)

Luotettavuutta lisää tutkimusongelman ratkaisun kannalta se, että valitsee oikeat tutkimusmenetelmät ja perustelee ne (Kananen 2015, 365). Lähdeaineistoa kerättyäessä on vahvasti kiinnitetty huomiota sen luotettavuuteen, sekä siihen, ettei lähdeaineisto olisi yli 10 vuotta vanhaa. Lähteissä mukana on myös viimeisimmistä internetjulkaisuista kerättyä tuoretta tietoa sekä niin koti- kuin ulkomaistakin aineistoa toipumisorientaatiosta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2006, 102.)

Huomion arvoista on, että positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavia kuntoutujien henkilökohtaisia taustatietoja ei ole tässä tutkimuksessa eritelty. Aineiston analysoiminen perustuu siis pitkälti havaintoihin ja kuntoutujien tilanteen pitkäaikaiseen tuntemiseen. Elämispäiväprojektin aikaisiin viikkoihin mahtui valitettavasti myös kaksi kuolemantapausta; toinen kuntoutujan lähiomaisen ja toinen Kuuskaaren entisen työntekijän äkillinen kuolema. Lisäksi tänä ajankohdana yksi suunnitteluryhmän jäsenistä sairastui vakavasti, ja toiselle tehtiin merkittäviä muutoksia lääkitykseen. Nämä seikat vaikuttivat silminnähden ihmisten hyvinvointiin, joten kovin suoria johtopäätöksiä ei positiivisen mielenterveyden mittarin tuloksista voida tehdä, vaikka kysymysten kohteena olevaan kyselyä edeltäneeseen kahteen viikkoon mahtui runsaasti kuntoutujia innostanutta toipumisorientaatiotoimintaakin.

Positiivisen mielenterveyden mittaria ei ole THL:n mukaan Suomessa juuri tällaiselle kohderyhmälle aikaisemmin käytetty. Tutkimusjoukko oli varsin pieni,

joten tutkimuksen tuloksista ei voida vetää yleistettäviä johtopäätöksiä. Tutkimuksen tulokset kuvaavat pientä osaa Kuuskaaren asiakkaista, eikä niitä voida yleistää. Tutkimuksessa oli mukana ainoastaan yhdeksän vastaajaa, joista kuusi kuului elämyspäivän suunnitteluryhmään ja kolme oli mukana elämyspäivään osallistujana. Huomion arvoista on, että luotettavuuden parantamiseksi tutkimus pitäisi tehdä huomattavasti suuremmalla joukolla, vieläpä mahdollisesti kahta eri mittauskertaa käyttäen. Näin saataisiin vertailtavaa aineistoa jota analysoida (Kananen 2015, 349).

Vaikka luotettavaa ja yleistettävää tutkimusaineistoa ei saatukaan, antaa elämyspäiväprojekti kuitenkin viitteitä siitä, mitkä asiat vaikuttavat positiiviseen mielenterveyteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli antaa tietoa toipumisorientaatiomallin käytännöistä ja kuntoutujien positiivisesta mielenterveydestä. Näistä saatiinkin paljon kiinnostavaa tietoa, jota varmasti voidaan hyödyntää Kakspyn toimintaan toipumisorientaation käytäntöjä sovellettaessa. Erityisesti kuntoutujien mielipiteet ja kokemukset antoivat selviä viitteitä siitä, että toiminnassa mukana oleminen lisäsi hyvinvointia ja osallisuuden sekä merkityksellisyyden kokemuksia.

Tärkeämpää kuin prosessin loppuvaiheen kyselyiden tulokset ovat koko prosessin aikana saadut käytännön kokemukset siitä, mikä meni hyvin ja mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Ovi toipumisorientaation maailmaan kun ei aukea lukemalla, mittaamalla tai haastatteleamalla, vaan ainoastaan toimintaa käyttäen soveltamalla.

Tutkimustulosten aineistoa on säilytetty lukkojen takana, ja sen esittämisessä ja arvioinnissa on noudatettu huolellisuutta ja tarkkuutta siten, ettei yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa. Aineistoa analysoidessa tekstiin on kirjattu suoria lauseita kuntoutujien ajatuksista ja kokemuksista täsmälleen saatujen vastausten mukaan. Kovin tarkkaan ei vastauksia ole yksilöity, jottei anonymiteetti kärsi, sillä näin pienessä tutussa ryhmässä tunnistaminen on hyvin helppoa.

Eettisyyteen on syytä kiinnittää huomiota läpi tutkimusprosessin, joten asiaan tartuttiin heti projektin alkaessa. Aihe on yhteiskunnallisesti erittäin merkittävä,

sillä toipumisorientaatio on mielenterveystyön uusi innovaatio. Jokaiselta osallistujalta pyydettiin kirjallinen suostumus positiivinen mielenterveys -kyselyyn vastaamiseen ja kerrottiin, mihin tarkoitukseen kyselyn tuloksia tulaisiin hyödyntämään. Itsemääräämisoikeus otettiin huomioon kaikessa, esimerkiksi osallistumisen vapaaehtoisuudessa ja vapaan liikkuvuuden periaatetta noudattaessa. – Ryhmään sai tulla ja siitä poistua niin kuin halusi. (Hirsjärvi ym. 2006, 26–27.)

Myös oikeudenmukaisuus ja tasa-arvo tulee muistaa osallistujien kohtelussa. Ennen kaikkea on tärkeää koko prosessin ajan reflektoida opinnäytetyön tekijöiden omaa asennetta kuntoutujia kohtaan. Myös se, että tutkimustulosten raportoinnissa pidetään huoli anonymiteetin säilymisestä, tuodaan esille ja kerrotaan, että tutkimusaineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Salassapitovelvollisuus liittyy tärkeänä osana eettisyyteen, ja se on pidettävä mielessä kaikissa toimissa. (Aho 2016.)

Näistä periaatteista prosessin aikana pidettiin tiukasti kiinni, kuten tutkimuslupamme edellytti. Oman suhtautumisen reflektointi on ensiarvoisen tärkeää, ja ammatillinen ote tulee aina muistaa. Ennakkoluulot kannattaa myös unohtaa, siitä saatiin opetus. Etukäteen oli ajateltu, että aktiivisimmat osallistujat olisivat olleet alakertalaisia, jossa asuu nuorempia eteenpäin meneviä kuntoutujia. Tässä olimme kuitenkin väärässä, sillä yläkerran kroonistuneet ja laitostuneet ryhmäläiset yllättivät meidät olemalla paikalla joka ikisellä kokoontumiskerralla.

#### **4 KEHITTÄMISHANKKEEN VAIHEET JA SISÄLLÖT**

Kuvaamme tässä luvussa elämyspäiväprojektia, joka toteutettiin toipumisorientaatiomallin mukaisin työmenetelmin. Aluksi kerrotaan yleisiä linjoja, lopuksi päiväkirjamerkintöjä avaamalla pohditaan sekä onnistumisia että ongelmia. Toimintaa seuraamalla ja analysoimalla oli tarkoitus selvittää kuntoutujien kokemuksia sekä käytettyjen työmenetelmien soveltumista Kakspy:n arkeen.



Koko projektin lähtökohtana oli kuntoutujien vahva osallisuus ja heidän toiveidensa ehdoton kunnioittaminen. Vasta lopputulosta arvioitaessa voidaan punnita, kuinka onnistuttiin.

Tällaisessa laadullisessa tutkimuksessa tiedon keruu ja analysointi kytkeytyvät toisiinsa, ja tiedonkeruuta on tehtävä useista lähteistä, usealla menetelmällä. Koska etukäteen ei voi tietää, mitä tietoa tarvitaan, on tapahtumien tallentaminen mahdollisimman tarkasti paikallaan. Monipuolista tiedonkeruuta puoltaa tutkimuksen validiteetti, sillä useammasta lähteestä saadut samansuuntaiset, heikotkin signaalit voivat vahvistaa tulkintaa. (Kananen 2010, 138.)

Opinnäytetyön tekijöistä toinen, Miia Hautamäki, on työskennellyt Kuuskaareissa jo vuodesta 2011 lähtien. Hänen pitkä kokemuksensa Kuuskaaren työskentelytavoista ja kuntoutujien pitkäaikainen tunteminen antavat perspektiiviä toipumisorientaatiomallin ja perinteisen työskentelymallin pohdintaan. Toisen opinnäytetyön tekijän, Mia Hirvosen kokemattomuus sosiaalialalta taas antaa työskentelyyn tuoretta näkemystä ja riippumattomuutta vanhoista toimintamalleista. Näiden ominaisuuksien yhdistelmä luo tutkimustyölle laajan pohjan, jolta ponnistaa.

Toiminnan mahdollistajina olemme vastuussa tekemistämme valinnoista ja ratkaisuista ja tämän osoitamme sillä, että emme mene persoonattomuutta tavoittelevan ilmauksen taakse (Hirsjärvi ym. 2006, 283). Siksi käytämme raportoinnissa ryhmän kanssa toimittaessa me-muotoa, ja tekijöistä nimiä Hautamäki ja Hirvonen. Tätä voi perustella myös sillä, että liittyminen ja kumppanuus ovat toipumisorientaation keskeisiä teesejä.

Tunne kuulumisesta yhteisöön, merkityksellisten ihmissuhteiden olemassaolo sekä vertaisuuden kokemus ovat toipumisorientaation mukaisen työskentelyn perustuksia. Suunnitteluryhmän työskentelyn edetessä tämän merkitys rupesi näkymään, sillä alun haparoinnin jälkeen näkyi ryhmän yhteen hitsautuminen siten, ettei kokoontumisista haluttu olla pois, vaikka fyysinen tai psyykkinen kunto olisi ollut huono.

Opinnäytetyön aihe esiteltiin Kuuskaaren yhteisökokouksessa 26.4.2017. Kerrottiin, että kesällä pidettävällä Luovin retkellä on uutuutena elämispäivä, jonka asukkaat saisivat itse suunnitella. Tätä varten kerättäisiin vapaaehtoisista suunnitteluryhmä. Tuntoja yhteisökokouksien jälkeen voisi kuvailla häkeltyneeksi ja yllättyneeksi, sillä aktiivisen toimijan osa oli kuntoutujille outo. Innostusta kuitenkin löytyi, joten alku näytti lupaavalta. Joillekin vahva houkutin oli se, että jokaisella kerralla suunnitteluryhmän kokous päättyisi herkkuhetkeen, osa tosin innostui itse suunnittelustakin. Kun ryhmä saatiin muodostetuksi, se kokoontui ennen elämispäivää viisi kertaa ja vielä kerran sen jälkeen. Toiminnallinen osuus toteutettiin kesä-elokuussa 2017 noin viikon välein kokoontumalla.

Kuuskaaressa vuonna 2014 työskentelyn aloittanut Ulla Hietanen antoi työnohjausta jokaisen suunnittelukokouksen jälkeen ja muulloinkin tarvittaessa. Hänen ohjaamanaan kehitetään Kuuskaareen uudenlaisia, toipumisorientaation mukaisia toimintamalleja. Opinnäytetyöprojektissa selvitettiin, miten niitä käytännössä voisi toteuttaa. Hietasen lisäksi toiseksi Kakspy ry:n kontaktiksemme lupautui kehittämisjohtaja Miia Kurttila. Suunnitteluryhmän tapaamiset järjestettiin Hietasen (2017a) ohjeiden mukaisesti.

Opinnäytetyöhön saatiin taustatukea myös THL:n mielenterveysyksikön kehittämispäälliköltä, psykoterapeutti Esa Nordlingilta, joka on maamme parhaita toipumisorientaation ja THL:n positiivisen mielenterveyden mittarin asiantuntijoita. Tapasimme hänet syksyllä 2017 Mielenterveysfoorumi-luentotilaisuudessa Kotkassa. Työskentelymme loppuvaiheessa puhelinkeskustelussa hän muistutti, että toisimme raportoinnissa julki tärkeät pienet yksityiskohdat, sillä lopulta juuri niistä syntyy toiminnalle merkittävyys. Kuntoutujan kokemus siitä, että juuri hänen oma ehdotuksensa, olipa se kuinka pieni tahansa, oli toteutettu, luo uskoa itseen ja omiin vaikutusmahdollisuuksiin. (Nordling 2018.)

#### 4.1 Suunnitteluryhmän toimintaa

Suunnitteluryhmään ilmoittautui kolme mielenterveyskuntoutujaa, kaksi kehitysvammakuntoutujaa ja kaksi päihdekuntoutujaa, yhteensä seitsemän jäsentä. Kutsu suunnitteluryhmään liitteessä 3. Ensimmäisen kerran kokoonnuttiin 21.6.2017 ja viimeiset päätöskahvit juotiin 11.8.2017. Suunnittelukokouksia oli yhteensä kuusi, ja näiden lisäksi vietettiin ikimuistoinen elämispäivä 26.7.2017 kesäisessä Luovissa.

Alustuksena koko projektille esiteltiin työryhmälle opinnäytetyön tarkoitus, Kotkan kaupungin tutkimuslupa sekä suostumuslomake (liite 2) ja pyydettiin siihen allekirjoitukset sekä esiteltiin hyvin lyhyesti teoriapohjaa ja tutkimuksia, joissa perustellaan ulkoilmaelämän suotuisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Suomalaiset ovat tunnetusti luonnonläheistä kansaa, joille luonnossa liikkuminen ja siitä nauttiminen on tärkeää (Helkama 2015, 114). Tällä pohjustettiin tulevan elämispäivän merkitystä ja toivetta saada kuntoutujat ulos Luovin kesäleirin aikana.

Kokouksiin osallistuminen oli vaihtelevaa, ja siihen vaikuttivat esimerkiksi kuntoutujan sen hetkinen fyysinen vointi, psyykkinen vointi ja päihdekuntoutujien osalla retkahdukset ja katkaisujaksot. Yksi kuntoutuja, joka alusta asti oli ollut hyvin innostunut ryhmässä toimimisesta, joutui valitettavasti olemaan paljon poissa tapaamisista, sillä oli sairaalassa huonon fyysisen voinnin vuoksi. Parin kuukauden projektimme aikana häneltä löytyikin vakava sairaus, joka heikensi hänen vointiaan, mutta ei lannistanut intoa osallistua ryhmän toimintaan. Se, että sai olla mukana ryhmässä suunnittelemassa elämispäivää, johon hän valitettavasti ei sairaalassa olon vuoksi päässyt osallistumaan, toi merkitystä hänen parempina päivinään. Hän osallistui aina kun se oli mahdollista.

Alussa kerrottiin, että tulevan Luovin elämispäivän saisivat suunnitella tällä kerralla Kuuskaaren kuntoutujat itse, ja toivoa saisi ihan mitä tahansa. Ehdotukset kirjattaisiin fläppitaululle, ja tehdyistä ehdotuksista valittaisiin elämispäivänä toteutettava ohjelma. Keskustelu oli aluksi tahmeaa, sillä ryhmän jäsenet olivat ymmällään heille tarjotusta mahdollisuudesta esittää toiveita, että nyt todella saisi toivoa ihan mitä tahansa: toimintaa, syömistä, majoittumistapoja,

pelejä, urheilulajeja. Aluksi tuntui, ettei ideoita synny, mutta suunnittelun edessä joka kerralla saatiin jotain uutta. Ensimmäisen palaverin toiveet tuntuivat kuitenkin kovin vaatimattomilta ja arkisilta: makkaranpaisto, kahvi, saunominen, uiminen, lääkkeet ja vessapaperi olivat toivelistalla.

Tässäkö oli todella koko anti? Lääkkeitä ja vessapaperia? Ilman Hietaselta saatua työnohjausta olisi tutkimustyö saattanut jäädä tähän. Yllättäen hän olikin erittäin tyytyväinen. Pettymyksentunteita aiheuttanut itsestäänselvyyksien lista ja lääkityksen toivominen elämispäivänä saivat luonnollisen selityksen, kun hän selitti asian, joka olisi pitänyt tajuta muutenkin: kyse on perusturvallisuuden luomisesta leirin aikana. Normaalista poikkeava paikka ja tapahtumat järkyttävät kuntoutujien rutiineja ja jopa pelottavat. Tästä syystä oli luonnollista, että ryhmäläiset halusivat varmistaa tuttujen rutiinien sujumisen myös leiriolosuhteissa. (Hietanen 2017b.)

Hän oli tyytyväinen tapaan, jolla olimme toiveita fläppitaululle keränneet; pienetkin, jopa oudon tuntuiset asiat kirjattiin ylös eikä niitä ryhdytty arvottamaan vielä kirjaamisvaiheessa. Hän rohkaisi jatkamaan asian työstämistä kuntoutujien näkemyksiä kunnioittavalla linjalla. Alun pettymyksen jälkeen saatiin uutta intoa vielä jatkaa suunnitteluprosessia. (Hietanen 2017b.)

Uusiakin ehdotuksia rupesi vähitellen irtoamaan, lähinnä taas ruokia ja harrasteita, erikoisuuksina mainittakoon vesi-ilmapallosota ja värinuotiopulveri. Sopu säilyi hyvin, vaikka erilaisia mielipiteitä risteilikin ilmassa. Ilmeni, että kuntoutajat eivät olleet tottuneet ilmaisemaan omia toiveitaan, ja siksi käyntiin lähteminen oli niin vaikeaa. Tämä puolustaa vahvasti toipumisorientaation mukaisten työmenetelmien käyttöön ottamista, sillä ryhmä sai lopulta aikaan pitkän toivelistan ja innostus huokui sen tekijöistä. Aina lopuksi juotiin kahvit ja herkuteltiin. Monen mielestä pieni herkkuhetki oli tärkeä, ja se innosti tulemaan seuraavallakin kerralla.

Lopulta elämispäivän tähdiksi nousivat unelmien brunssi, leiriolympialaiset ja grilliruokailu, jossa saisi laatia itse folionyytinsä kasviksista ja maustaa sen mieleisekseen ja grillata broilerin koipien kanssa. Huipennukseksi syntyi vielä elämyksellinen värinuotio, vaahtokarkkien grillaus ja maljat alkoholitonta

samppanjaa. Värinuotiopulveria ehdottanut kuntoutuja tilasi sen netistä Hautamäen avustamana ja kertoi, ettei millään maltaisi odottaa värinuotion näkemistä. Jälkeen päin tämä osoittautui hänelle hyvin tärkeäksi luottamuksen osoituksen kokemukseksi. Tämä oli voimaannuttava kokemus, joka edisti henkilökohtaisen vastuun vahvistumista (Toipumisorientaation viisi keskeistä käsitettä Kakspy ry 2017).

Osallistujien ajatuksia suunnittelussa mukana olemisesta ja heidän mielipiteitään tästä toipumisorientaation mukaisesta toiminnasta kyseltiin usein muun toiminnan lomassa. Innostus uuteen tyyliin oli silminnähden havaittavaa ja halu toimia jatkossakin tähän tapaan ilmeinen. Elämispäivän lähestyessä oli mieliala tyytyväinen ja toiveikas. Työnohjauksessa Hietanen kertoi havainneensa ilolla, kuinka yksi kuntoutuja oli yhtä hymyä suunnittelukokoukseen mennessään. Suunnittelussa mukana oleminen toi hänelle hyvin tärkeän merkityksellisyyden kokemuksen. (Hietanen 2017c.)

Hietasen kanssa pohdittiin, kuinka elämispäivänä mahdollisesti eteen tuleviin yllätyksiin tai aikatauluongelmiin reagoitaisiin. Päädyttiin siihen, että jos aikataulu ei pidä, pidetään kuntoutujien kanssa neuvottelu siitä, mikä toiminta jätetään pois tai lyhennetään, mikä taas toteutetaan. Tajusimme, ettei meillä tarvitsekaan olla valmiita vastauksia. Kun ongelma esitetään suoraan kuntoutujille, joutuvat he tekemään valinnan. Näin he oppivat elämän realiteetteja ja sitä, mitä omista valinnoista seuraa. (Hietanen 2017d.)

Hietanen oli taas tyytyväinen tuloksiin ja muistutti, että vaikkei itse elämispäivänä tapahtuisi yhtään mitään, on tämä suunnitteluprosessi se kaikkein tärkein ja merkityksellisin asia asiakkaiden kuntoutumisen tukemisessa. Tärkeintä ei siis olekaan päämäärä, vaan matka! (Hietanen 2017c.) Lopuksi todettiin vielä, ettei elämispäivän toteutuksella ole enää mitään väliä, koska suunnitteluprosessi on ollut tärkein, ja tämän vuoksi ohjaajat voivat pudottaa paineet pois harteiltaan (Hietanen 2017e).

Tämän tajuaminen oli yksi keskeisistä opeista, jonka projekti antoi. Pohdittiin myös sitä, kuinka tärkeää on, että jokainen, pienikin ehdotus kirjoitetaan fläpeille juuri sellaisena kuin ne on ehdotettu. Niiden näkeminen Luovin seinällä

elämispäivänä muistuttaisi tekijöitä heidän omasta osallisuudestaan tähän suunnitteluun. Jos fläpeistä tehtäisiin kooste A4:lle, kärsisi prosessin autenttisuus ja vaikuttavuus. (Hietanen 2017c.)

Työnohjauksessa Hietanen kehotti huomioimaan budjetin sekä mahdolliset reunaehdot, joista kuntoutujat eivät olisi päättämässä. Budjetin Hautamäki oli jo sopinut esimiehen kanssa ja saanut luvan kaiken tarvittavan hankkimiseen. Yksi reunaehto oli se, että elämispäivän loppuun olisi varattava aikaa positiivisen mielenterveyden mittarin täyttämiseen sekä avoimen kysymyksen tekemiseen opinnäytetyön tekijöille. (Hietanen 2017c.)

Eräs kokoontumiskerta alkoi siten, että yksi ryhmän jäsenistä huomasi vessapaperin olevan lopussa ryhmätilan vessasta, eikä pystynyt asettumaan aloilleen, ennen kuin sitä oli haettu lisää. Juuri hän oli aiemmin toivonut paljon vessapaperia Luoviin. Paperin lisääminen auttoi vähän, mutta hänen ahdistuksensa ei täysin helpottanut ja olo oli selvästi vaikea. Hän avautui ja kertoi sukulaisensa hautajaisten lähestyvän, ja se häntä ahdisti. Muistutettiin hänelle, että ryhmässä olo oli vapaaehtoista ja poistua voisi milloin tahansa. Hän vastasi kuitenkin yrittävänsä olla ryhmässä ja yllättäen pystyikin olemaan loppuun saakka.

Mielenterveyden ongelmat ilmenevät monella tavalla. Usein vaikeudet ovat jokapäiväisiä, uhkaavat henkistä hyvinvointia ja painavat mieltä. Käytöksen häiriöt, tunne-elämä ja ajatustoiminta ovat psykiatrisille häiriöille ominaisia. Häiriöiden taustalla on usein erilaisia psyykelle sietämättömiä tunnetiloja, kuten pelkoa, vihaa, surua, häpeää, ahdistusta, syyllisyyttä tai avuttomuutta. Ihminen on kokonaisuus ja niinpä mielen vointi voi heijastua myös koko elimistöön. (Huttunen 2015.)

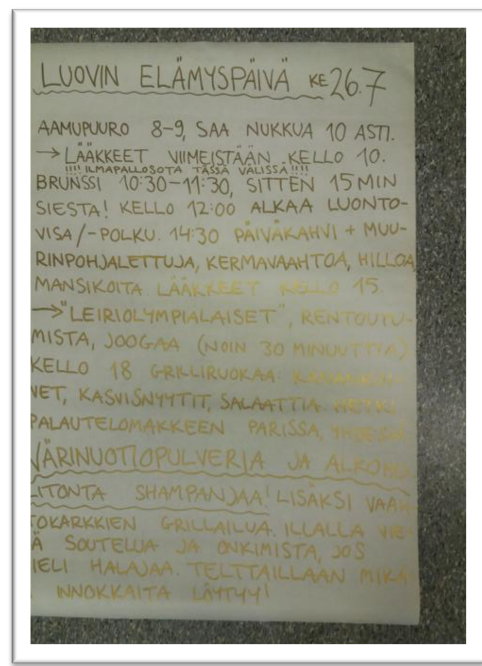
Myöhemmin hän kertoi, että ryhmässä toimiminen oli mukavaa ja mielenkiintoista, eikä siitä malttaisi olla pois. Hän osallistuikin jokaiseen ryhmän tapamiseen. Tämä kertoo toipumisorientaation 'liittymisen ja osallistumisen' tärkeydestä hyvinvoinnille. Tunne kuulumisesta yhteisöön, merkityksellisten ihmissuhteiden olemassaolo, vertaisuuden kokemus ja tuen saanti muilta tukevat

osallisuuden kokemuksia (Toipumisorientaation viisi keskeistä käsitettä Kakspy ry 2017).

Koko suunnitteluryhmälle tärkeänä tukena ollut Hietanen oli erittäin iloinen siitä, mitä lopulta olimme saaneet aikaiseksi. Tehdessään lähtöä ennen suunnitteluryhmän palaveria hän kysyi, mikä hänen roolinsa oli mielestämme tässä projektissa. Viisi minuuttia etuajassa paikalle saapunut ryhmäläinen vastasi empimättä, että 'enkeli'. Tämä pitää paikkansa. Mennessään hän vielä muistutti, että pieni on isoa ja merkityksellisyys on pikkuasioissa! Hän sanoi palaverimme lopuksi sanat, jotka lämmöllä tallensimme sydämiimme: Teette aivan huikeaa työtä! Olette ytimessä! (Hietanen 2017d.) Tämä tuntui tosi hyvältä, kun välillä tunsimme olevamme eksyksissä hankkeen kanssa.

Hautamäki esitteli Kuuskaaren henkilökuntapalaverissa elämyspäivän ohjelman ja kertoi olevansa silloin 'ylimääräisenä' työntekijänä, joka keskittyisi vain elämyspäivän pitämiseen. Myös työnjaosta keskusteltiin. Vain Hietanen kysyi muutaman kysymyksen ja hehkutti tulevaa, muilla ei ollut kysyttävää.

Ryhmäläiset esittivät elämyspäivän ohjelman muille asukkaille yhteisökokouksissa. Yksi heistä oli taiteillut julisteet elämyspäivän ohjelmasta, olympialaisista ja brunssin menusta. Oli upeaa nähdä, miten innoissaan he suunnittelemaansa päivää toisille asukkaille esittelivät. He kertoivat innostavasti, mitä kaikkea mukavaa olisi tarjolla ja että osallistuminen olisi vapaaehtoista, mutta kuitenkin kannattaisi tulla, koska on niin paljon spesiaalia tarjontaa. Vastaanotto oli hyvä, kysymyksiä sateli, ja niihin löydettiin myös vastaukset. Kuvissa 5 ja 6 esitetään, kuinka aivoriihiprosessin fläpeille kerätystä aineistosta jalostui karsinnan jälkeen valmis elämyspäivän suunnitelma.



Kuvat 5 ja 6. Elämyspäivän suunnitelmafläppi ja sen pohjalta tehty juliste

Telttailuhalukkuuttakin kyseltiin, ja kolme osallistujaa ilmoitti haluavansa yöpyä teltassa. Henkilökunnalla heräsi keskustelu siitä, mistä teltat lainattaisiin, ja Hirvonen sai kertoa ilouutisen, että on saatu lupa ostaa omia telttoja ja makuupusseja tulevien tarpeidenkin varalle. Tässä kohdassa joku asukas oli jo värväämässä erästä henkilökuntaan kuuluvaa ostosreissulle, mutta Hirvosella oli jälleen ilo kertoa, että suunnitteluryhmän jäsenet ovat menossa Hautamäen kanssa ostamaan ihan kaiken elämyspäivänä tarvittavan, siis myös teltat. Tämä sai Hietaselta hyväksyvän hymyn! - Muilta työntekijöiltä lähinnä hämmentyneitä katseita. Tässä henkilökunnan olisikin hyväksi kokea outoutta ja stressiä, sillä jos olon tuntee liian mukavaksi, tarkoittaa se analyttisen otteen ja kriittisen perspektiivin katoamista, joka ei edesauta uuden asenteen omaksumista (Jankko 2008, 63).

Tehtiin hankintalista, mitä kaikkea olisi kaupasta ostettava Luoviin. Kaksi halukasta ilmoittautui ostosreissuun mukaan, mutta ostoksille lähti lopulta kuitenkin vain yksi ryhmän jäsen Hautamäen apumieheksi. Kaupasta tehtiin monenlaisia hankintoja, etsittiin myös tietynlaisia makkaratikkuja, joilla olisi ollut hyvä grillata vaahtokarkkeja. Mietittiin, että olisi mukavaa, jos tikkuja olisi reilusti, niin kaikki voisivat grillata samaan aikaan, eikä tarvitsisi odotella vapaata tik-



kua. Sopivia ei kuitenkaan löytynyt, joten päätettiin, että tullaan toimeen ostoksilla mukana olleen ryhmäläisen omilla tikuilla, joiden lainaaminen toisille olikin hänelle lopulta hyvin tärkeä asia.

Mukana ostoksilla ollut apumies oli iloinen, tyytyväinen ja hyvillään ostosreisusta. Oli ilo huomata, kuinka merkittävää ja suorastaan kunnia-asia ostoksien valinta hänelle oli. Näin pienellä teolla pystyy siis saamaan merkityksellisyyden kokemuksen, joka vielä helpottaa ohjaajan työtä, kun valinnan vaikeus jää muille. Arvostava kohtaaminen ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä voimauttavia tekijöitä (Siirto 2015, 312).

Viimeinen suunnitteluryhmän tapaaminen ennen elämyspäivää pidettiin heti ostosreissun jälkeen. Mukana olivat suunnitteluryhmästä kaikki muut paitsi katkolla ja sairaalassa olleet kuntoutujat. Jäsen, jolle oli tehty lääkevähennyksiä, oli jälleen psyykkisesti huonovointinen ja lähtikin melko pian pois. Koska kaikki suunnitelmat olivat jo valmiina, oli sovittu, että juotaisiin suunnittelu-osuuden päätöskahvit. Juuri ennen ryhmän saapumista kertoi Hautamäki Hirvoselle suru-uutisen ja sen, että päätöskahveille olisi aikaa vain vajaa tunti, sillä Kuuskaaresta lähtee niin asiakkaita kuin työntekijöitäkin äkillisesti menehtyneen - ennen myös Kuuskaassa työskennelleen - Kakspy:n työntekijän muistotilaisuuteen.

Ennen poislähtöä kysyttiin vielä, mille elämyspäivän päätteeksi skoolaamme, johon vastaus oli, että 'yhteistyölle'. Kahittelun aikana lensi kuolemattomia sanontoja, joita yhdessä työskenteleminen oli ryhmän jäsenissä herättänyt:

”Elä hetkessä ja muista hengittää”

”Joka päivästä kannattaa nauttia”.

Jälkeenpäin todettiin, että päätöskahvit tuli pidetyksi aivan liian kiireisesti. Olisi pitänyt vaihtaa ajankohta johonkin toiseen, vaikka toisaalta muuta mahdollista päivää ei olisi enää ennen varsinaista elämyspäivää ollut Hautamäen työvuorojen puitteissa. Aikaa oli siis ihan liian vähän, ja Hautamäen oli vaikea keskittyä, koska läheisen työkaverin tuleva muistotilaisuus ahdisti mieltä.

Kaiken sujuvuus elämispäivänä haluttiin varmistaa, joten tehtiin tarkkoja etukäteissuunnitelmia. Hautamäki oli toivonut itselleen elämispäivää edeltävän iltavuoron 25.7.2017 Luovissa, jotta varmistettaisiin, että kaikki olisi elämispäivän aamuna valmiina. Varmistelulta tuntui katoavan pohja, kun Kuuskaaressa työvuoroa aloitellessaan hän kuuli, ettei suunnitteluryhmään kuulunut, päihdekuntoutuja ollut paikalla, vaan oli ollut omilla reissuillaan jo muutaman päivän. Näin ollen hän ei ollut hoitanut fläppejä Luovin seinälle esille, kuten aiemmin oli sovittu.

Selvisi myös, että jo aiemmin sairaalaan joutunut suunnitteluryhmän jäsen oli edelleen sairaalassa, lääkevähennyskuntoutujalla pelkotiloja, joiden vuoksi hän ei uskalla telттаilla, vaikka haluaisikin, ja kaiken kukkuraksi samaan aikaan paikalle sattui suunnitteluryhmästä toinen päihdekuntoutuja, joka ei ollut kertaakaan paikalla kokouksissa retkahtamisesta seuranneen akuuttivaiheen vuoksi. Hän sanoi itsensä irti Kuuskaaresta voimakkaassa päihtymystilassa, haki tavaransa ja muutti pois. Kävi selväksi, että vaikka suunniteltaisiin mitä ja toimittaisiin missä viitekehyksessä tahansa, oli kuntoutujien juuri sen hetkinen kunto ratkaiseva tekijä onnistumisessa.

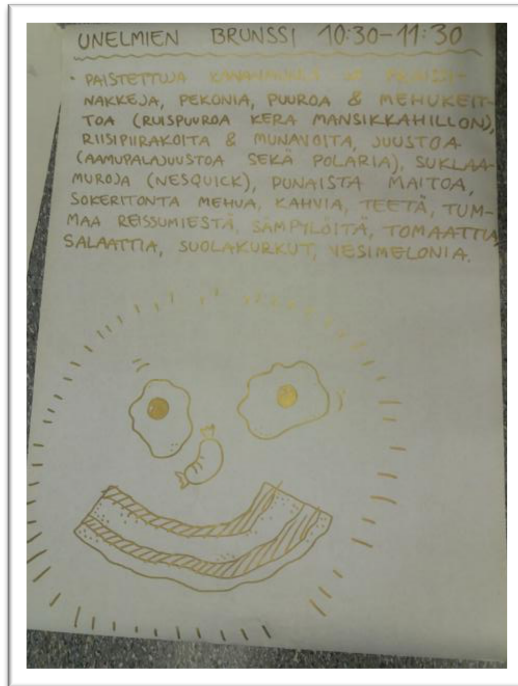
Leirille vietäviä fläppejä haettaessa tupsahti paikalle omilta reissuiltaan palannut päihdekuntoutuja, joka oli fläpit luvannut huolehtia Luoviin. Häneltä kysyttiin, haluaako hän lähteä Luoviin, johon hän varovasti vastasi, että kyllä, jos hänet vain mukaan otetaan. Näin tapahtui, ja hän pääsi toiveensa mukaisesti telttaan nukkumaan.

## **4.2 Elämispäivä 26.7.2017.**

Vihdoin koitti pitkään suunniteltu elämispäivä. Aamulla Luoviin saavuttuamme kysyi keittiössä yksin häärännyt kotipalveluohjaaja, oliko tarkoitus, että kuntoutajat auttaisivat häntä brunssin laitossa. Ei ollut, vaan aamuvuorossa olevien ohjaajien oli tarkoitus olla apukäsinä, kuten oli sovittu. Yksi ohjaaja jutteli leiriläisten kanssa olohuoneessa, kaksi istui rannalla kahdestaan kahvilla ja yksi ajeli Kuuskaaren ja Luovin väliä. Edellisiltainen vastoinkäymisten kirjo tuntui jatkuvan edelleen. (Tutkimuspäiväkirja 26.7.2017.) Heräsi kysymys, oliko aiemmin palaverissa sovituilla asioilla mitään merkitystä muille kuin meille.

Miten saada viesti perille tajuntaan asti? Perusteellisen suunnittelun hyöty tuntui haihtuvan taivaan tuuliin yhä uusien ongelmien ilmaantuessa eteen.

Alkuvaikeuksista huolimatta oli ulkona kauniissa kesäsäässä nautittu monipuolinen unelmienbrunssi onnistunut, ja päivä pääsi hyvin käyntiin. Kuvassa 7 brunssin juliste.



Kuva 7. Unelmien brunssin juliste

Brunssin jälkeen seuraavaksi ohjelmassa oli siesta. Joukolla asetuttiin aurinkoiselle nurmikolle makuualustojen päälle. Ryhmäläinen, joka suunnittelukouksissa aina ensin varmisti vessapaperitilanteen, ei päässyt makuuasentoon ilman apua. Hänen taskunsa, jotka pullottivat paperista, piti ensin tyhjentää. Hämmästys oli melkoinen, kun nähtiin, mikä määrä paperia hänestä löpulta löytyi. (Tutkimuspäiväkirja 26.7.2017.) Ilmeisesti hänelle luo perusturvallisuutta se, ettei paperi vain pääse loppumaan. Vasta tämän perusturvallisuuden tunteen myötä voi suunnitella tulevaa (Piha 2016).

Luontovisan ollessa alkamassa kävi Hirvonen kertomassa pihalla istuville ohjaajille, että siihen saisivat osallistua ohjaajatkin. Tämän seurauksena ohjaajat poistuivat näkyvistä, vielä kauemmas. Myöhemmin heidän nähtiin istuvan saunarakennuksen takana laiturilla. Kaksi suunnitteluryhmäläistä koki ilmeisesti

visan niin jännittäväksi, että pystyi osallistumaan siihen vain ohjaajan auttamana, joten Hautamäki ja kesälomasijaisena toimiva ohjaaja ryhtyivät heidän pareikseen. Kuntoutujista osa ihmetteli, minne muut ohjaajat hävisivät ja mikseivät he osallistu myös. (Tutkimuspäiväkirja 26.7.2017.) Yhteisen kokemuksen merkitys on tärkeää yhteisöllisyyden syntymiseksi. Toipumisorientaation periaatteiden mukaan ovat liittyminen, osallistuminen ja tuen saaminen muilta keskeisiä edellytyksiä toimivan kumppanuuden syntymiselle. Tätä elämispäivänä tavoiteltiin, ja siihen on pyrittävä yhä edelleen, kunnes se saavutetaan.

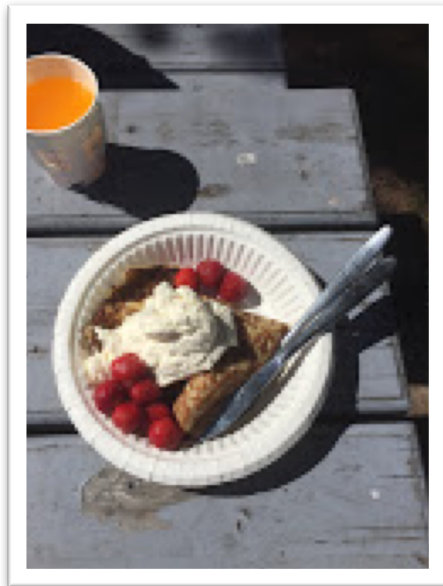
Seuraavaksi ohjelmassa oli päiväkahvit ja muurinpohjalettuja, joita ajateltiin ruveta paistelemaan klo 13.30 jälkeen. Ennen yhtä huomattiin, että yksi suunnitteluryhmäläisistä kävelee tavaroidensa kanssa kohti autoa tehden lähtöä Kuuskaareen. Hänelle mentiin juttelemaan ja muistutettiin, mitä kaikkea olisi vielä tiedossa, värinuotio samppanjan kera illan loppuhuipennuksena, johon hän totesi vain, ettei häntä vesi-ilmapallosota kiinnosta. Saatiin kuulla ohjaajalta, että hän oli ollut lähdössä jo aamulla Luovista pois, mutta silloin häntä ei kuitenkaan kyytiin otettu. Nyt hän kuitenkin päätti lähteä hyvistä suostutteluyrityksistä huolimatta. (Tutkimuspäiväkirja 26.7.2017.) Tätä päätöstä kunnioitettiin, sillä jokaisella oli vapaus valita, mihin osallistuu.

Iltapäivällä lähti kotipalveluohjaaja Luovista Kuuskaareen tekemään tukkutilausta ja kaksi ohjaajaa erään asukkaan kuntoutussuunnitelmapalaveriin, johon meni myös iltavuoroon tulossa oleva ohjaaja. Kotipalveluohjaaja ilmoitti lähtiessään, että kasvisnyytteihin tulevat kasvikset ovat keittiön pöydällä, mutta ei esivalmisteltuna. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Jokin meni pieleen, koska sovittu oli, että aamuvuoro valmistelisi grillinyyttien kasvikset ja että henkilökuntaa olisi paikalla tarpeeksi, jotta elämispäivän kaikista tehtävistä hyvin selvitäisiin. Turhautuminen alkoi hiipiä mieleen toistuvan välinpitämättömyyden vuoksi.

Annettiin hienoinen vihjaus jäljelle jääneille työntekijöille, että keittiössä olisi hommia. Vastaukseksi tuli, että eikö asukkaat voisi itsekin kasviksia pilkkoa. Seuraavaksi työntekijät ehdottivat, että oiotaan mutkissa, eihän se nyt ole niin tarkkaa, mitä tarjolle laitetaan. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Työnte-

kijöiden sitoutuminen toipumisorientaation periaatteisiin oli hyvin heikkoa. Tuntui haastavalta saada väki mukaan yhteiseen tekemiseen, vaikka sen olisi pitänyt olla koko toiminnan keskiössä. Asiasta oli keskusteltu myös henkilöstöpalavereissa, mutta viesti meni perille ilmeisen huonosti.

Harmituksesta huolimatta sujuivat mansikoiden perkaaminen ja kermavaahdon vatkaaminen ihan suunnitellusti, ja niitä päästiinkin pian nauttimaan. Rannassa yksi ryhmäläisistä sytytti nuotion, ja porukalla aloitettiin lettujen paisto. Niitä herkuttelemassa olivat kaikki yhdeksän kuntoutujaa, jotka vielä olivat Luovissa paikalla. Kuvassa 8 nähdään erään lettukestijä toivoneen nautiskelijan lettuannos. Hänen mielestään se oli parasta koko kesässä.



Kuva 8. Lettukestien herkkuja

Hartaasti odotetut leiriolympialaiset aloitettiin turbokeihäänheitolla, ja seuraavaksi pelattiin norsupalloa, joka osoittautui erittäin hauskaksi lajiksi. Sekä kuntoutujat että ohjaajat pelasivat suurella jumppapallolla jalkapalloa tosissaan, mutta silti nauru raikui. Kuvassa 9 nähdään norsupallon pelaajia pelin tiimelyksessä. Se ilahdutti, että mukana oli myös ohjaajia, eli kaksi kesätyöntekijää. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.)



Kuva 9. Norsupallon tiimellyksessä

Palkintojen jaon jälkeen pidettiin vielä Hautamäen ohjaama jooga, johon ilmoittautui Hirvosen lisäksi kaksi kuntoutujaa. Pian toinen heistä tuli kuiskamaan, ettei kyllä jaksaisi osallistua. Muistutettiin hänelle, että kaikki on vapaaehtoista, ja sanottiin, ettei ole pakko osallistua, vaan voi jäädä lepäämään siksi aikaa, josta hän olikin hyvin helpottunut. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Tämä herätti onnistumisen tunteita, sillä tämä mielenterveyskuntoutuja, joka yleensä ei rohkene kieltäytyä, uskalsi nyt sanoa oman mielipiteensä. Muutos käyttäytymisessä kertoi siitä, että jotain oli ilmeisesti tehty oikein, kun oli saavutettu luottamukselliset välit hänen kanssaan.

Joogaan osallistunut kuntoutuja kertoi sen jälkeen juttellessamme, että päihdekuntoutujana on vaikeaa olla mielenterveyskuntoutujien kanssa saman katon alla, ja siksi on välillä pakko päästä pois omille reissuilleen. Hän myös totesi karusti, ettei ohjaajilla ole aikaa kuunnella häntä. Sosiaaliajaa opiskelevina meistä tuntui pahalta kuunnella tätä vuodatusta. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Elämispäiväprojektin aikana kävi monesti ilmi, että ihmiset kaipaavat kuuntelijaa. Onkin syytä pohtia, kuinka tilannetta voitaisiin parantaa. Oli yllättävä havainto, että useiden ihmisten kanssa samassa yhteisössä asuvat kuntoutujat kaipaavat aitoa kuulluksi tulemistä. Jäimme pohtimaan, miten asukkaat aidosti osaisivat kuunnella toisiaan.

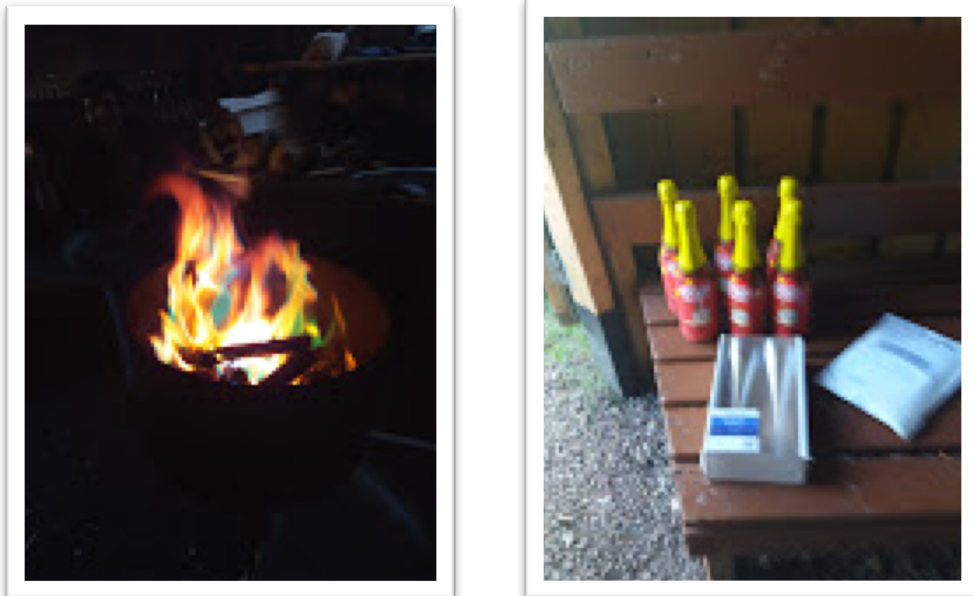
Illan grillipartyssa sai jokainen valmistaa grillibroilerin seuraksi itselleen mieleisensä kasvisnyytin, ja Hautamäki itse terveystietoisena kiinnitti huomiota siihen, kuinka paljon kuntoutujat tällä kertaa söivät kasviksia. Hänen kokemuksensa mukaan, jos ne olisivat olleet muuten tarjolla, ei niitä olisi monikaan ottanut. Nyytteinä, joihin tuli vielä sulatejuustoa ja aurajuustoa, niistä pidettiin ja kaikki kehuivat, miten hyviä ne olivatkaan. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Hyvillä mielin voitiinkin todeta, että alkuperäisen elämäyspäiväsuunnitelmamme mukainen ulkoilmaelämä tuntui maistuvan kaikille, tunnelma oli leppoisa ja kesäilta kauneimmillaan, kun oli aika siirtyä hetkeksi paikallisten velvollisuuksien pariin. Kuvissa 10 ja 11 nähdään grilliherkkuja rannan tuntumassa.



Kuvat 10 ja 11. Herkkuja grillissä ja merimaisema grillauspaikalta

Grilliruokailun jälkeen ruvettiin virittelemään pataa värinuotiota varten. Sillä välin Hautamäki kutsui kuntoutujat täyttämään THL:n positiivisen mielenterveyden mittausslomakkeita. Vastattaessa pyydettiin keskittymään kahden viimeisen viikon tuntemuksiin. Kerrottiin myös, että kaikki kohdat luettaisiin yhdessä läpi, ja selitettäisiin, jos niistä olisi jotain kysyttävää. Lomaketta käytiinkin yhdessä läpi kohta kohdalta, kunnes osa ilmoitti sen jo täyttäneensä. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Huomionarvoista mittarin tulosten luotettavuuden kannalta on se, että ensimmäisenä lomakkeen ehti täyttää lukutaidoton henkilö, joka ei malttanut odottaa, että kohdat käytäisiin yhdessä läpi.

Vuorossa oli vielä illan huipennus; värinuotio, samppanjaa ja vaahtokarkkeja. Kokoonnuttiin kotaan, jossa värinuotio näkyisi parhaiten. Kaadettiin kaikille alkoholittomat skumpat, osa grillasi vaahtokarkkeja ja värinuotioidean keksinyt ryhmäläinen sai kunnian heittää ensimmäisen väripulveripussin nuotioon. Hetken päästä väriloisto jo hiveli silmiä. Näitä elämispäivän helmiä esitellään kuvissa 13 ja 14. Skoolattiin 'yhteistyölle', kuten yhdessä oli päätetty. Illan viimeinen kyyti teki tässä vaiheessa lähtöä Kuuskaareen, joten makkaratikkuvastaava keräsi tikkunsa kasaan ja poistui. Kaksi suunnitteluryhmäläistä jäi yöksi Luoviin, toinen yöpyi mökissä ja toinen teltassa. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.)



Kuvat 12 ja 13. Värinuotio ja kuohujuomaa

Pitkän elämispäivän loppuhuipennus oli ilmeisen vaikuttava, sillä väki mykistyi värinuotioidean loisteessa. Värinuotioidean keksijä oli selvästi ylpeä siitä, että hänet huomioitiin erityisesti, ja makkaratikkuvastaava hyrиси tyytyväisyyttään, kun häntä kiiteltiin tikkujen lainaamisesta. Hän kertoi, ettei vielä koskaan ollut voinut käyttää tikkujaan, jotka oli jo vuosia omistanut. Myös teltassa nukkuminen oli elämys, johon juuri ei ole ollut mahdollisuuksia. Todettiin, että merkittävyys voi syntyä todella pienistä asioista ja että laitostuntoutujan elämä on usein varsin kapea-alaista ja pitkälti muiden ohjailemaa.



Vihdoin, pitkän ja hikisen päivän päätteeksi päästiin valmiiksi lämmitettyyn saunaan ja elämyspäivä alkoi olla päättymässä. Vielä ennen pois lähtöä otettiin fläpit pois seinältä ja kysyttiin värinuotiota ehdottaneelta ryhmäläiseltä, vastaisiko hän nyt, kun on nähnyt värinuotion, samalla tavalla kuin aiemminkin iltapäivällä esitettyyn kysymykseen: 'Mikä on ollut parasta tähän mennessä?' Hän oli silloin vastannut että 'Jooga ja ulkona oleminen'. Ilmeisesti värinuotiokaan ei pystynyt päihittämään sitä, että hän sai jakamattoman huomion joogaamisen jälkeen, sillä nyt hän vastasi, että 'Jooga ja eritoten se, kun jäimme sen jälkeen juttelemaan'. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Juttutuokiomme oli hänelle ilmeisesti merkittävä kuulluksi tulemisen kokemus, sillä silloin hän purki sydäntään kertoen, ettei henkilökunnalla riitä aikaa tai mielenkiintoa hänen kanssaan keskustelemiseen.

Aktiivisuusmittari näytti päivälle 15 093 askelta ja 10,5 kilometrin käveltyä matkaa, kun starttasimme Luovista klo 22 jälkeen kohti kotia. Matkalla meitä molempia harmitti kovasti henkilökunnan välinpitämättömyys ja pohdimme mahdollisia syitä sille. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Suureksi kysymykseksi nousikin: Miten saada henkilökunta motivoitumaan toipumisorientaatioon?

### **4.3 Loppukokoontuminen**

Suunnitteluryhmän kanssa oli sovittu, että kokoonnutaan vielä kerran prosessin päätteeksi loppukahveille noin parin viikon päästä. Ajankohdaksi valittiin 11.8.2017.

Yksi ryhmäläisistä oli lomalla ja elämyspäivässä mukana ollut päihdekuntoutuja oli muuttanut tässä välissä pois Kuuskaaresta omaan asuntoon, josta oli tehnyt vuokrasopimuksen elämyspäivää seuraavana päivänä. Ryhmään kuului myös jäsen, joka ei osallistunut ensimmäiseenkään ryhmän kokoukseen, eikä myöskään ollut mukana elämyspäivässä akuutin päihdeongelmansa takia. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Näistä ensimmäinen oli sitoutunut ryhmän toimintaan, sillä hän oli ilmoittautunut siihen itse vapaaehtoisesti. Toisen nimi oli listalla vain kaverin pyynnöstä. Näitä eroja jäimme pohtimaan, ja vasta loppuanalyyseja tehdessämme ymmärsimme, miksi.

Täytettiin vielä positiivisen mielenterveyden mittarin kyselylomake heidän kanssaan, jotka eivät vielä sitä olleet täyttäneet, eli kahden ryhmäläisen, jotka lähtivät kesken elämyspäivän Luovista pois. Hautamäki auttoi toista lomakkeen täyttämässä lukemalla ääneen kohdat, johon hän sitten vastasi. Jäi vaikutelma, ettei hän edes kuunnellut väittämiä, koska vastasi jokaiseen kohtaan empimättä ”ei koskaan”. Toinen sai täytettyä lomakkeen itse ja yllättyi positiivisesti, kun huomasi, että negatiivisista tuntemuksistaan huolimatta oli löytänyt elämyspäivästä myös positiivista. Hän totesikin, että ”psyhyke pitää olla kunnossa. Jos olisi ollut tässä kunnossa, kuin nyt, olisi osannut käsitellä vaikeudet”. Hänellä oli tehty lääkevähennyksiä pitkin prosessia, ja sitä kunto ei kestänyt. Nyt lääkitys oli nostettu ennalleen, joka myös näkyi voinnissa positiivisesti. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Havaittiin, että ennakoasenteista huolimatta tapahtui projektin aikana useita yllättäviä käännteitä. Onkin hyvä pitää mielessä, ettei kannata jättää mitään kokeilematta vain siksi, että kuvitel- laan lopputulos valmiiksi omien ajatusten mukaan.

Aivan lopuksi pyydettiin yleistä palautetta niin elämyspäivästä kuin koko prosessistakin, ja kysyttiin vielä, miten ryhmäläiset haluaisivat jatkossa toimittavan kesäleiriä suunniteltaessa. Kokouksen jälkeen käytiin kysymässä kahdelta kuntoutujalta, jotka eivät kuuluneet suunnitteluryhmään, mutta olivat kuitenkin elämyspäivässä mukana, haluaisivatko hekin täyttää positiivisen mielenterveyden mittari -kyselyn, jotta saataisiin vertailua aikaiseksi. Molemmat täyttivät sen ilomielin. Toisen kanssa Hautamäki täytti lomakkeen yhdessä, koska hän ei osaa kunnolla lukea eikä kirjoittaa. (Ote tutkimuspäiväkirjasta 26.7.2017.) Palautetta kuntoutujilta pyydettiin useaan kertaan projektin aikana. Näihin saatuja vastauksia käsitellään seuraavassa luvussa.

## 5 TULOKSET JA PALAUTE

Huomionarvoista on, ettei positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavia kuntoutu- jien henkilökohtaisia taustatietoja ole THL:n positiivisen mielenterveyden mit- taria käytettäessä erikseen mitattu tai kartoitettu, vaan kaikki loppupäätelmiin vaikuttavat kuntoutujien vointia koskevat huomiot on tehty havainnoimalla.

Tätä helpotti se, että toinen opinnäytetyön tekijöistä on työskennellyt Kuuskaareissa jo useita vuosia ja siten tuntee kuntoutujat hyvin. Muutosten havainnointi heidän voinnissaan on täten tietysti helpompaa.

Elämäspäiväprojektin aikaisiin viikkoihin mahtui iloisen tekemisen meiningin lisäksi valitettavasti myös surua ja terveydellisiä ongelmia. Nämä seikat vaikuttivat silminnähden ihmisten hyvinvointiin, joten kovin suoria johtopäätöksiä esimerkiksi positiivisen mielenterveyden mittarin tuloksista ei voida tehdä, vaikka mittarin kysymysten kohteena olevaan kyselyä edeltäneeseen kahteen viikkoon mahtui runsaasti myös mukavaa ja innostavaa toimintaa.

### **5.1 Positiivisen mielenterveyden mittari**

Opinnäytetyön keskeisenä asiana oli positiivisen mielenterveyden tukeminen ja tarkastelun kohteena se, tukeeko toipumisorientaation mallin mukainen työskentely positiivista mielenterveyttä. Kuinka mielenterveyden tilaa sitten voidaan mitata? Positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia mittaamaan on kehitetty positiivisen mielenterveyden mittari, Warwickin ja Edinburghin yliopistoissa kehitetty Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Siitä on olemassa kaksi versiota: pitkä 14-osioinen (WEMWBS) ja lyhyt 7-osioinen versio (SWEMWBS), jota käytettiin tässä tutkimuksessa. Lupa tämän lyhyen version suomentamiseen saatiin vuonna 2011. Molemmat mittarit on käännetty suomeksi ja niiden käyttöä hallinnoi THL:n Mielenterveys-yksikön mielenterveyden edistämisen tiimi. (THL 2017.)

Lupa mittarin käyttöön tässä opinnäytetyössä saatiin THL:ltä, jossa otettiin kiinnostuneena vastaan tieto, että sitä tullaan käyttämään kuntoutusyksikössä asuvien mielenterveys-, päihde- ja kehitysvammakuntoutujien parissa, sillä juuri tällaiselle kohderyhmälle sitä aiemmin ei ollut käytetty. THL myös pyysi saada opinnäytetyömme sen valmistuttua.

### 5.1.1 SWEMWBS mittarin pisteytys

Jokaisesta vastauksesta voi saada 1–5 pistettä. Mittarin antamia tuloksia voidaan tarkastella sekä summamuuttujatasolla että tarvittaessa myös yksittäisten osioiden tasolla. Summamuuttujan raakapistemäärä saadaan laskemalla yhteen kaikista 7 väitteestä saadut pisteet, kokonaissumma 7–35. (THL 2017.)

Pitkällä mittarilla vastaavat luvut ovat 70 ja 14. Mikäli tuloksia halutaan verrata 14-kohtaisen WEMWBS-mittarin tuloksiin, muunnetaan lyhyen mittarin tulokset vertailukelpoiseksi painottamalla raakapisteet summamuuttujasta taulukon mukaisesti. (Warwick Medical School 2015.)

### 5.1.2 Positiivisen mielenterveyden mittarin käyttöalueet

Suomessa mittaria on käytetty tai käytetään muun muassa seuraavissa tutkimuksissa ja hankkeissa:

Mittaria käytettiin ensimmäisen kerran THL:n Mielen tuki –hankkeen Lapin väestötutkimuksessa vuoden 2012 syksyllä

Reserviläisten toimintakykytutkimus (2015)

Lapin väestötutkimuksen 2-vaihe (2017)

Kelan nuorille aikuisille suunnatun neuropsykiatrisen kuntoutuksen kehittämissanke (2015-2018)

Kykyviisari-arviointiväline työelämän ulkopuolisten työ- ja toimintakyvyn sekä osallisuuden arviointiin – TTL

Psykiatrinen työkykyarviointi – HUS

Unitutkimus – HUS (THL 2017.)

Esimerkkejä kohderyhmistä ja käyttötarkoituksista mittarin syntyseudulla Englannissa ja Skotlannissa:

Väestötutkimukset Skotlannissa (The Scottish Health Survey - SHeS) ja Englannissa

13–16-vuotiaiden koululaisten psyykkinen hyvinvointi (Clarke et al. 2011)

13+ -vuotiaiden oppimisvaikeuksista kärsivien lasten psyykkinen hyvinvointi (Putz & Clarke 2012)

Omaishoitajien psyykkinen hyvinvointi (Orgeta et al. 2013)

Interventiotutkimus vanhemmuusintervention vaikutuksista (Lindsay et al. 2011)

Interventiotutkimus kognitiivis-behavioraalisen intervention vaikutuksista (Powell et al. 2013) (THL 2017.)

Tällä opinnäytetyöhön liittyvällä tutkimuksella haluttiin THL:n tukemana pilotoida, miten mittari toimii mielenterveys-, päihde- ja kehitysvammakuntoutujien parissa. Toiveena oli saada uusia käyttökokemuksia mittarin käytöstä. Erityisenä mielenkiinnon kohteena ovat kuntoutujien kokemukset elämispäiväprojektin vaikutuksesta positiivisen mielenterveyteen. (Nordling 2018.)

Tutkimusjoukkomme oli varsin pieni, joten tutkimuksen tuloksista ei voida vetää yleistettäviä johtopäätöksiä. Luotettavuuden parantamiseksi tutkimus pitäisikin tehdä huomattavasti suuremmalla joukolla, vieläpä mahdollisesti kahta eri mittauskertaa käyttäen; ennen ja jälkeen jonkin uuden toiminnan, esimerkiksi juuri toipumisorientaation mukaisten menetelmien käyttöön ottamisen (Nordling 2018). Ajatuksena oli vertailla keskenään kahta ryhmää: suunnitteluryhmään osallistuneita (ryhmä A) ja elämispäivässä mukana olleita, ei suunnitteluryhmän jäseniä (ryhmä B). Tutkimusryhmämme pienuuden ja projektin aikana tapahtuneiden vakavien vastoinkäymisten (kuolemantapaukset ja vakava sairastuminen) näyttivät vaikuttaneen yksittäisiin vastauksiin niin paljon, ettei tällaista ryhmien vertailua ollut järkevää tehdä (Nordling 2018).

Positiivisen mielenterveyden lyhyen, 7-kohtaisen SWEMWBS -mittarin (Liite 1) väittämissä kysyttiin vastaajan kokemuksia viimeisen kahden viikon ajalta seitsemään kysymykseen:

1. Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen
2. Olen tuntenut itseni hyödylliseksi
3. Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi
4. Olen käsitellyt ongelmia hyvin
5. Olen ajatellut selkeästi
6. Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin
7. Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista (THL 2017.)

Kyselyn vastausvaihtoehdot on esitetty viisiportaisella Likertin asteikolla, ja ne ovat: en koskaan, harvoin, silloin tällöin, usein, koko ajan. Tällä mitataan vastaajan reaktion voimakkuutta, siis onko hän väittämän kanssa täysin samaa mieltä vai täysin eri mieltä. Mittarin raakapistemäärä saadaan laskemalla yhteen kaikista 7:stä väittämästä saadut pisteet, joiden kokonaissummaksi muodostuu 7– 35. (THL 2017.)

Lyhyt mittari mittaa positiivista mielenterveyttä siinä kuin pitkäkin. Lyhyellä mittarilla kokonaissumma 35 kertoo täydellisestä positiivisesta mielenterveydestä, summa 7 alhaisesta. Yksittäisten jakautumien tasolla esitettävät pistearvot luovat uskottavuutta mittarin tulkinnalle (Nordling 2018.)

### **5.1.3 Positiivisen mielenterveyden mittauksen tuloksia**

Kuten aiemmin jo todettiin, kokivat tutkimusryhmän jäsenet projektin aikana useita vastoinkäymisiä. Yksittäisissä pistemäärissä näiden elämän mullistusten vaikutus näkyi osin johdonmukaisesti, osin varsin yllättävästikin. Ajoittain vastoinkäyminen näkyi selkeästi matalana pistemääränä, mutta oli joukossa sellaisiakin tuloksia, ettei selkeää yhteyttä pistemäärän laskuun ollut, vaikka kuntoutuja oli juuri joutunut kohtaamaan suuria vaikeuksia. Kovin tarkasti emme halua näiden mullistusten vaikutusta tutkimuksessamme kohdentaa, sillä tutkimusjoukko on niin pieni ja rajattu, että yksittäisten vastaajien tulosten salassa pitäminen vaarantuisi.

Positiivisen mielenterveyden mittari -tutkimuksessa oli mukana yhdeksän vastaajaa, joista kuusi kuului elämispäivän suunnitteluryhmään (analyysissä ryhmä A) ja kolme oli mukana elämispäivään osallistujana, mutta ei mukana suunnitteluryhmässä (analyysissä ryhmä B).

Vastaajien kokonaispisteet vaihtelivat koko skaalan (7-35) mitalla. Pienin saatu pistemäärä oli 7, eli pienin mahdollinen, ja suurin oli 35, eli suurin mahdollinen. Kuvassa 16 esitetään mittauksella saadut lukemat ja niiden jakautuminen ryhmien A ja B kesken. Huomioitavaa on, että lukema 27 ilmeni kahdella A-ryhmän vastaajalla. Ryhmässä A oli vaihteluväli 7-27, keskiarvona

20,66 ja ryhmässä B 23-35, keskiarvona 28,33. Ennakkoon olisi voinut ajatella, että toipumisorientaatiomallia soveltanut A-ryhmä olisi saanut paremmat pisteet, mutta näin ei kuitenkaan ollut. Kuvassa 14 esitetään mittauksessa saatuja lukemia.

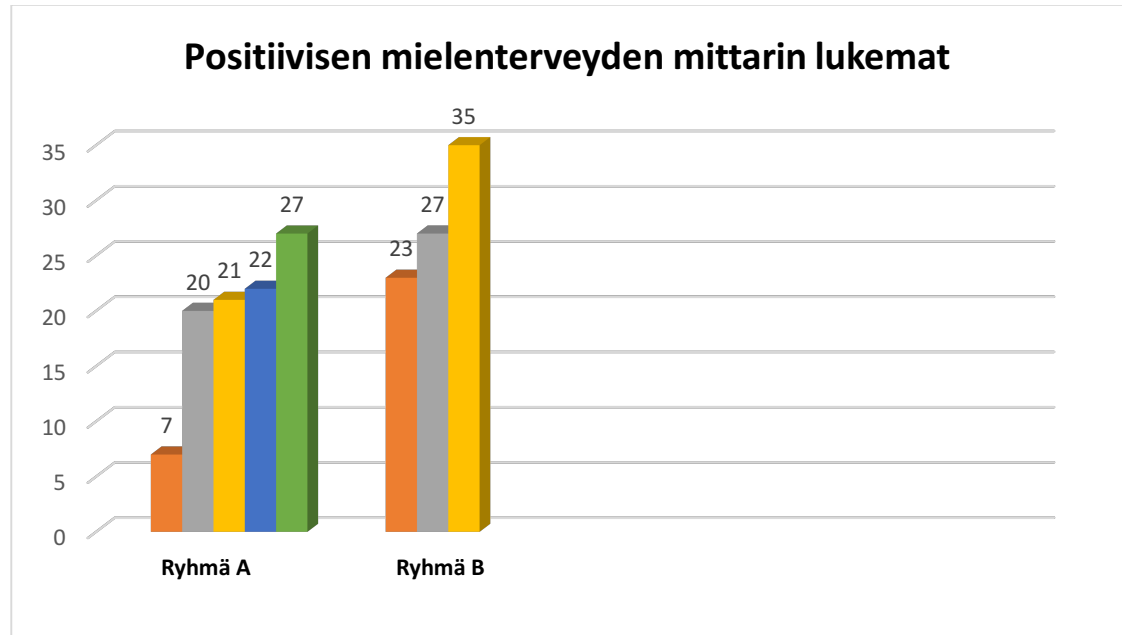
Tähän vaikutti eniten varmasti se, että vaikka elämyspäiväprojektissa osallisina olleiden kuntoutujien (ryhmä A) ennakko-odotuksissamme uskottiinkin vahvistavan positiivista mielenterveyttään enemmän kuin siihen kuulumattomien (ryhmä B), kohtasivat he enemmän vastoinkäymisiä ja menetyksiä kuin verrokkiryhmään kuuluneet. Verrokkiryhmäläiset (B) olivat myös psyykkiseltä voinniltaan melko hyväkuntoisia, ja he olivat mukana Luovin elämyspäivässä ilman minkäänlaisia sitoumuksia projektiin.

Mittarin pienin mahdollinen pistemäärä on 7

Mittarin suurin mahdollinen pistemäärä on 35

Ryhmä A = elämyspäivän suunnitteluryhmässä mukana olleet vastaajat

Ryhmä B = elämyspäivässä, mutta ei suunnittelussa mukana olleet vastaajat



Kuva 14. THL:n positiivisen mielenterveyden mittarin lukemat ryhmille A ja B

Positiivisena yhteenvetona voimme tehdä sen johtopäätöksen, että suunnitteluryhmän (A) jäsenten kiinnostus ja sitoutuminen ryhmän toimintaan oli niin suurta, että he monesti jaksoivat pinnistää voimansa äärimmilleen johonkin toimintaan osallistuakseen, vaikka vointi olikin huono ja luovuttaminen lähellä.

Mielekäs ja suunnitelmallinen toiminta siis antoi heille uskoa pinnistellä eteenpäin, vaikka se vaikeaa olikin. Tämä voidaan varmasti tulkita positiivisen mielenterveyden vahvistumiseksi, vaikka ei se mittauksen tuloksissa suoranaisesti aina näkyisikään. Tärkeä havainto oli myös se, että ryhmän jäsenet ovat selvästi aktivoituneet myös sellaiseen toimintaan, johon he eivät ole aikaisemmin osallistuneet. Muutama kuukausi elämispäivän jälkeen koettiin iloinen yllätys, kun kolme niistä neljästä ryhmän jäsenestä, jotka enää asuivat Kuuskaassa, osallistui Kakspy:n vuosikokoukseen toisessa Kakspy:n toimipaikassa. Tämä herätti henkilökunnan ja kokousväen parissa myönteistä huomiota.

## **5.2 Kyselyaineiston analysoiminen ja kuntoutujien palaute**

Haastatteluaineiston pohdinta ja analysoiminen perustuvat pitkälti omiin havaintoihimme ja kuntoutujien tilanteen pitkäaikaiseen tuntemiseen. Tulevien työskentelytapojen kannalta tärkeämpää kuin kyselyiden tulokset ovat koko prosessin aikana saadut käytännön kokemukset siitä, mikä meni hyvin ja mitä olisi pitänyt tehdä toisin. Ne selviävät ainoastaan toimintaa käytäntöön soveltamalla.

Vaikka luotettavaa ja yleistettävää tutkimusaineistoa ei saatukaan, antaa elämispäiväprojekti kuitenkin viitteitä siitä, mitkä asiat vaikuttavat positiiviseen mielenterveyteen. Tutkimuksen tarkoituksena oli antaa tietoa toipumisorientaatiomallin käytännöistä ja kuntoutujien positiivisesta mielenterveydestä. Näistä saatiinkin paljon kiinnostavaa tietoa, jota varmasti voidaan hyödyntää Kakspyn toimintaan toipumisorientaation käytäntöjä sovellettaessa. Erityisesti kuntoutujien mielipiteet ja kokemukset antoivat selviä viitteitä siitä, että toiminnassa mukana oleminen lisäsi hyvinvointia ja osallisuuden sekä merkityksellisyyden kokemuksia. (Nordling 2018.)

Elämispäiväprojektin jäseniltä pyydettiin palautetta toiminnasta ja sen eri osista projektin aikana useaan kertaan. Tällä haluttiin tuoreeltaan kerätä tietoa ja tunnelmia ryhmän toiminnasta ja siitä, kuinka mielekkääksi se koettiin ja kuinka tätä voitaisiin jatkossa hyödyntää. Esitämme tässä kyselyjen satoa sellaisena, kuin sen olemme saaneet:



Heti brunssin jälkeen pyydettiin ryhmäläisiltä palautetta siitä. Tällaisia vastauksia saimme:

- hieno brunssi.
- uusi kokemus.
- vesimelonit parhaita.
- maistui ehkäpä vielä paremmalta, kun söi ulkona.
- päivä tuntuu heti paremmalta, vaikka alkoikin huonosti.
- koskaan ei oo saanu niin hyvää pekonia.

Letunpaiston ja herkuttelun yhteydessä tulee ryhmäläisiltä taas kommentteja, kuten:

- Sitä varten tehdään, että meillä olisi hauskaa.
- Paras matka on kotimatka, kaiken tämän jälkeen.
- Tuntuu mahtavalta, kun saa sellaista, jota itse toivonut.
- Lettujuttu parasta tänään.
- 'Iloinen, kun tänä vuonna on saanut toivoa monia asioita itse' ja jatkaa ihmettelyllä, miksei muut asukkaat halua suunnitteluryhmiin. Tämä ryhmäläinen toteaa vielä, että yhteisöllisyys on usein hukassa Kuuskaareissa.

Elämyspäivän jälkeen kysytty avoin kysymys 'mitä haluat meidän kysyvän teiltä', tuotti seuraavat kysymykset ja vastaukset:

Onko mennyt hyvin?

Tähän vastaukseksi saatiin:

- Aamuvuorolaisille miinusta, niillä olisi ollut hommia, joita ne ei hoitannu.
- Muuten kaikki hyvin, voittaa kotona istumisen.
- On mennyt nappiin.
- Noh, kaipa tuo on.
- On, on, kyllä.
- En tiiä.

Mikä on ollut parasta tähän mennessä?

Vastaukseksi tähän saatiin:

- Uiminen ja saunominen.
- Kaikki yhtä hyvää.
- Jooga ja ulkona oleminen, sekä sapuska. Aikataulu ollut hyvä, on ollut lepoaikaa.
- Skootterilla amiraalissa käynti.

Mikä oli mukavinta?

Vastaukseksi edelliseen tuli:

- Brunssi oli paras.
- Turbokeihäs oli kivaa, etenkin kun menin maassa nurin heittämisen seurauksena.

- Eräs kertoi luontovisan olleen kivaa, mutta 9 pistettä 10:stä oli jäänyt harmittamaan. Hän olisi halunnut saada täydet pisteet.

Millä mielellä ollaan?

Saimme vastaukseksi:

- Hyvällä mielellä kaikin puolin, retki oli onnistunut.
- Oli hyvä, kun pääsi Kuuskaareen yöksi. Minusta on mukavaa, kun tulin viimeiseen kokoukseen, jää siitä parempi mieli. Tarjoilut olivat hyvät kokouksissa. Olen kiitollinen siitä, että halusitte pitää kivan elämispäivän, vaikka se minulta epäonnistui.
- Yksi vastasi olevansa taivaissa, helpossa elämässä, kaikki on napakymppissä.

Projektin päätöskahvituksessa parisen viikkoa elämispäivän jälkeen kysimme ryhmän jäseniltä vielä kolme kysymystä. Ryhmän jäsen, joka oli ollut sairaalassa monen suunnitteluryhmän tapaamisen aikaan, ei muistanut olleensa mukana edes sitä ainoata kertaa, jona oli päässyt mukaan suunnittelemaan päivää. Hän oli väsynyt ja nuokkui suurimman osan ajasta. Tästä huolimatta hän virkistyi aina kun oli hänen vuoronsa osallistua.

- Minkälainen suunnitteluprosessi on mielestänne ollut?

Vastaukseksi saatiin:

- Kivaa, antoisaa, runsas tarjonta.
- Napakymppi.
- Ihan hyvä, vaikka en oo kaikissa mukana ollukkaa.
- Minusta on ollut aika hyvä asia itse elämispäivän suunnittelu, että sinne tuli kaikki ruuat ja herkut.
- Sujuvaa ja varsin loogista. Hyvin hoitunut, kun saatiin keittiön emäntäkin paikalle.

- Mitä olet oppinut (tästä prosessista)?

Vastaukset:

- Oppinut uusista lajeista. Tarkennettu kysymystä, johon vastaukseksi saatiin: Ei liiku mitään mielessä. Ja heti perään: Itsehillintää ja oon tutustunut uuteen ihmiseen.
- Samat sanat, itsehillintää.
- Olen oppinut itsehillintää ja kuuntelemaan muita.
- (johon toinen jatkoi) Niin myös täällä.
- Hyvyyttä ja rakkautta, hyvää oloa, tuonut sitä mukana olo.

- Mistä kiitän itseäni?

Vastaukset:

- Kiitos, että järjestitte meille tämän.

- Kiitän kaikkia osallistumisesta. Kiitän että olen saanut olla mukana kokouksessa. En ole tottunut olemaan pitkissä kokouksissa. Pitkäjänteisyydestä.
- Rehellisyydestä.
- Kärsivällisyydestä ja työpanoksesta.
- Maailmankaikkeuden voimasta. Kiitollinen siitä, että olen ollut mukana.

Lopuksi pyysimme yleistä palautetta elämyspäivästä ja koko prosessista.

Tällaista palautetta saimme:

- Hyvin meni.
- Hautamäki sai palautetta siitä, kun oli tehnyt eräälle ryhmäläiselle ranskalaiset letit, ja tämä sai tuulella liehuvan, häntä kovasti ärsyttäneen tuhan kiinni.
- Kaikki paikalla olijat olivat sitä mieltä, että sillä oli iso merkitys ja arvo, kun ruuaksi sai sitä, mitä itse oli toivonut.
- Leiriolympialaisista juteltaessa kaikki yhtyivät siihen, että oli tosi kivaa, kun ohjaajat olivat mukana. Etenkin jalkapallon (norsupallo) pelaaminen koettiin mukavaksi.
- Yksi ryhmäläisistä antoi palautetta luontovisan paikasta, joka häntä ärsytti, kun siinä ei päässyt istumaan. Hän ei ollut osannut sanoa mielipidettään paikan päällä, joten tästä keskusteltiin ja rohkaistiin jatkossa kertomaan oma mielipiteensä rohkeasti, jotta osattaisiin reagoida toiveisiin heti.

### 5.3 Tutkimuskysymysten pohdintaa

Näissä vastauksissa ilmeni se, että usein juuri hyvinkin pienet asiat olivat tehneet päivästä mukavan. Saadun palautteen perusteella toteamme, että asukkaiden toiveita kannattaa jatkossakin kuunnella ja myös arvostaa niitä. Kovin selkeästi ryhmäläiset eivät osanneet tuntemuksiaan elämyspäivän vaikutuksista positiivisen mielenterveyteensä arvioida, mutta havaintojen ja saatujen vastausten perusteella voi sanoa, että myönteistä kehitystä tapahtui kaikilla. Yhteisen tekemisen merkitys korostui monessa vastauksessa. Erityisesti pidettiin siitä, kun kuntoutujat ja henkilökunta touhusivat juttuja yhdessä, ja kommentteja tuli herkästi, jos työntekijöitä ei mukana ollutkaan. Joissain keskusteluissa kävi ilmi, että elämyspäivää pitkään suunnitteluryhmässä kehittäneet asukkaat kokivat sen loukkaukseksi omaa vaivannäköään kohtaan. Jatkossa kannattaakin mielestämme panostaa yhdessä tekemiseen, sillä yhteisöllisyys syntyy vain yhteen hiileen puhaltamalla.

Kaiken kaikkiaan toiminta koettiin mielekkääksi - ja se selvästi lisäsi kuntoutujien kykyä toimia ryhmässä ja ottaa toisten mielipiteet huomioon. Olipa joku

kiitollinen siitäkin, että oli oppinut kokouskäytäntöjä ja saanut uskallusta oman mielipiteensä ilmaisemiseen. Kyselytutkimuksen ulkopuolella, vieläpä pitkän aikaa elämyspäiväprojektin päättymisen jälkeen, tuli ryhmän jäseniltä palautetta siitä, miten mukavaksi he olivat projektin kokeneet, ja kyselyjä, koska taas voitaisiin suunnitella jotain samaan tapaan.

Mitään kovin konkreettisia toiveita tulevan toiminnan laadusta tai sisällöstä ei kuitenkaan yrityksistä huolimatta saatu. Merkittävintä tuntui olevan se, että on saanut äänensä kuuluviin, ja omat toiveet on siirretty ihan toiminnan tasollekin. Usein 'vain tässä päivässä eläville' ihmisille tämä on merkittävä muutos, jota voitaneenkin pitää merkinä 'tulevaisuusorientaation' heräämisestä kuntoutuja ja siten myös positiivisen mielenterveyden kohenemisena.

Vastauksia saatiin laajalla skaalalla aina hiusten laittamisesta maailmankaikkeuden voimaan, mutta täsmällisiä ehdotuksia tulevasta toiminnasta ei saatu. Vastaajan sen hetkinen vointi tuntui vaikuttavan paljon siihen, miten vastattiin, mutta tärkeintä oli, että saatiin rehellisiä vastauksia ja suoraa palautetta. Ei ollut oikeaa tai väärää tapaa palautteen antamiseen, vaan kaikki saatu tieto oli yhtä arvokasta. Kaikesta jäi kuitenkin vaikutelma, että tämä yhdessä koettu jätti hyvän mielen, ja samanlaista toimintaa toivottiin jatkossakin. Ainoa hyvin konkreettinen toive tulevasta saatiin, kun lopuksi kysyttiin vielä: Miten ryhmäläiset haluavat jatkossa toimia. Vastaus oli että "Näin on hyvä, halutaan myös ensi kerralla suunnitella leiripäivä." Lopuksi joku vielä heitti mainion kommentin, johon koko prosessi lopetettiin: "Te järjestitte meille mahdollisuuden tähän, kiitos siitä".

Jälkikäteen pyydettiin palautetta myös työntekijöiltä; kotipalveluohjaajalta sekä ylä- ja alakerran ohjaajilta, jotka olivat mukana varsinaisessa elämyspäivässä. Alakerran ohjaajalta ei palautetta saatu, mutta yläkerran työntekijän palaute oli seuraavanlainen: Hänen havaintonsa mukaan suunnittelupalaverit olivat olleet tärkeitä yläkerran asukkaille. Ryhmäläiset olivat puhuneet ääneen ohjaajille osallistuvansa tänään suunnitteluryhmiin, ja se oli ollut heille mieluista. Mainiota oli, kun ennen elämyspäivää jossakin yhteisökokouksessa ryhmäläinen esitteli päivän ohjelman innostuneena muille. Oli hienoa, kun kuntoutuja osallistui.

lisuus oli tässäkin huomioitu. Luovissa varsinaisena elämispäivänä oli näkynyt, kuinka suunnitteluryhmän jäsenet olivat olleet innolla mukana toteuttamassa ja osallistumassa itse suunnittelemaansa ohjelmaan. Näki, että päivä oli heille mieluinen, eli osallisuuden tukeminen ja vaikuttamismahdollisuuksien antaminen suunnittelupalavereissa oli onnistunut. Huomasi, että kun kuntoutujia oli kuunneltu, kuultu ja toiveita toteutettu, oli siitä seurauksena tyytyväisyyss toiminnan mielekkyydestä.

Ohjaajan mielestä positiivista elämispäivässä oli myös se, ettei päivässä ollut kiireen tuntua, vaan ohjelmaa oli ajoitettu sopivasti pitkin päivää. Hyvää oli myös, että ohjelmassa ja aikataulussa joustettiin, esimerkiksi olympialaisten lajeissa otettiin muutamat toivotuimmat, sillä kaikkien lajien läpikäyminen olisi varmasti uuvuttanut useamman. Luovi-viikko väsytti kuntoutujia, mutta silti he olivat reippaina mukana osallistumassa ohjelmaan. Oli hyvä, että päivässä oli mahdollisuus myös lepoon, kuten myös se, että kaikkeen sai osallistua vapaaehtoisesti oman mielen mukaan.

Ohjaajan mielestä oli hyvä, että elämispäivän jälkeen kokoonnuttiin vielä kerran yhteen. Näin projekti sai yhteisen lopetuksen, jolloin koko projekti jäi ryhmäläisten mieleen positiivisena kokemuksena – elämyksenä. Kehittämisehdotukseksi tuli, että palaute ohjaajilta olisi pitänyt kysyä heti elämispäivän jälkeen, siis mahdollisimman pian. Tätä emme voi kiistää. Aluksi emme ajatelleet kysyä ollenkaan ohjaajilta palautetta, koska fokus oli lähinnä kuntoutujien kokemuksissa. Mieleen tuli vasta kolmisen viikkoa myöhemmin kysyä palautetta myös mukana olleilta ohjaajilta.

Palaute kotipalveluohjaajalta, joka ei ehtinyt olla mukana elämispäivässä montakaan tuntia, mutta niistä muutamasta aamupäivän tunteista ja valmisteluista sekä koko prosessista palaute on seuraavanlainen: Suunnitteluryhmän kokoontumisia oli useita ja yhdessä niissä käyneenä hän huomioi, että elämispäivän suunnittelu oli hyvin asiakaslähtöistä. Tästä oli varmaankin muodostunut hänelle ajatus, että kuntoutujat osallistuisivat ruokien valmistukseen, tai sitten se saattoi olla myös informaatiokatkos. Jonkinlaista työnjakoa hän olisi kaivannut ennen elämispäivää, sillä nyt oli tullut tunne, ettei kukaan työ-

vuorossa olevista ohjaajista tiennyt, mitä tehdä. Ehkä jonkinlainen briiffaus ennen päivän alkua olisi ollut hyväksi. Tämä olisi voinut tukea paremmin niin ohjaajien kuin kuntoutujienkin osallistumista. Hän uskoo, että ohjaajien innostus olisi tarttunut. Vaikkakin ”elämys on aina henkilökohtainen ja ihminen määrittää kokemansa itse”, niin jotenkin hän oli jäänyt kaipaamaan yhteisöllisyyttä. Puitteet elämysten syntymiselle oli kuitenkin luotu viimeisen päälle.

Hänen mukaansa Luovi-viikko oli turhan pitkä, mikä vaikutti varmasti elämyspäivän osallistujien määrään. Hänen näkemyksensä oli, että viimeinen päivä oli kuitenkin ajankohtana hyvä, koska kuinka olisi enää paremmin voinut leiri-viikon päättää. Kehittämisehdotukseksi saimme ostaa kaupasta elämyspäivän kaikki raaka-aineet vasta edellisenä päivänä, sillä nyt osa tukusta tulleistä raaka-aineista oli jo aiemmin mennyt yleiseen käyttöön. Seuraavalla kerralla tämä tiedetään, eli taas opittiin jotain uutta.

Samoja asioita olimme jo itsekkin huomioineet heti elämyspäivän aikana. Olimme samaa mieltä aamupäivän yhteisöllisyyden puutteesta, koska henkilökunnasta vain yksi kesätyöntekijä osallistui toimintaan. Mielestämme henkilökuntapalaverissa päivän kulusta oli kyllä selkeästi informoitu, mutta emme ilmeisesti osanneet painottaa asiaa tarpeeksi. Asia tarkastettiin vielä tutkimuspäiväkirjasta ja todettiin, että asioista oli sovittu palavereissa useaan kertaan. Oletimme, että ohjaajat olisivat ilman muuta tehneet työt, jotka normaalistikin olisivat heille kuuluneet. Elämyspäivä ehkä aiheutti heille hämmennystä siinä, mitä heidän olisi kuulunut tehdä ja kuinka osallistua päivän kulkuun. Olisiko ehkä myös asenteissa ollut hieman parantamisen varaa? Iltapäivä ja ilta menivät ainakin ihan toisenlaisissa tunnelmissa, sen enempiä iltavuorolaisiakaan briiffaamatta. - Onneksi näin, sillä iltapäivä ja ilta korjasivat tilanteen, kun kaikki paikalla olijat osallistuivat loppupäivän elämyksiin. Toiminnallisuus on tutkimuksissa osoittautunut yhteisyyttä lisääväksi ja keinoksi käsitellä omia asioitaan konkreettisesti (Siirto 2015, 309).

## 6 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tätä prosessia on ollut äärimmäisen opettavaista tehdä. Aluksi meillä oli mielestämme hieno suunnitelma, joka muuttui täysin saatuaamme ehdoksi sen toteuttamisen toipumisorientaation viitekehyksessä. Tässä kohtaa meillä ei ollut hajuakaan, kuinka suunnitelmamme toipumisorientaation viitekehyksessä toteutetaan. Tämä vaati asiaan perehtymistä perin pohjin, eikä se siltikään tuntunut aukeavan. Välillä oli olo kuin kalalla kuivalla maalla. Hämmästyimme myös sitä, miten monelle muullekin alan ihmiselle asia oli vieras sen puheeksi tullessa.

Prosessi opetti meille sen, että kuntoutujilla tulee aina ensin olla perustarpeet kunnossa, jonka jälkeen vasta voi ruveta suunnittelemaan jotain uutta. Kuten Nordling (2017) positiivisen mielenterveyden foorumissa kertoi, ovat rutiinit mielenterveyskuntoutujan elämän keskeinen sisältö, sillä ne luovat turvallisuuden tunnetta. Tämä näkyi suunnitteluryhmän kokoontumisissa esimerkiksi juuri siten, että ensimmäisenä elämispäiväksi toivottiin lääkkeitä ja vessapaperia, vaikka olisi saanut toivoa ihan mitä tahansa. Yksi ryhmän jäsenistä aloitti jokaisella kerralla tarkistamalla, onko vessassa paperia, ja kun se kerran oli loppunut, loi se ahdistusta, eikä mikään voinut alkaa, ennen kuin paperia oli sinne taas tuotu.

Ajankohta tälle prosessille ei ehkä ollut paras mahdollinen, ainakaan kaikille suunnitteluryhmän jäsenille. Päihdekuntoutujista huomasi selvästi kesäajan vaikutuksen. Mielenterveys- ja kehitysvammakuntoutujien kohdalla ei ollut nähtävissä tällaista ajankohdan merkitystä. Sen sijaan ajatteleminen, että psyykkisen voinnin tulisi olla suhteellisen hyvin tasapainossa, jotta tällaisesta prosessista saisi mahdollisimman paljon irti. Esimerkiksi lääkevähennyksiä tehdessä saattaa psyyke romahtaa, kuten yhdellä ryhmäläisellä oli nähtävissä.

Jotta ryhmätoiminta voisi onnistua, ei siihen osallistumisen vapaaehtoisuutta voi liikaa painottaa. Esimerkkinä tästä on kuntoutuja, joka ei lopulta ollut koko prosessissa millään lailla mukana, vaikka oli siihen lupautunut. Hän ei ollut paikalla yhteisökokouksessa, kun halukkaita ryhmään kyseltiin, vaan lupautui mukaan myöhemmin toisen ryhmäläisen pyytämänä.

Yhteenveto: miten toipumisorientaatio muuttaa työskentelyä? Vasta prosessin edetessä rupesi meille aukeamaan, mitä toipumisorientaatio käytännössä tarkoittaa. Hirvoselle sen ymmärtäminen kävi helpommin, koska hänellä ei rasitteena ollut kokemusta ohjaajan työstä. Hautamäelle taas sen ymmärtäminen oli vaikeampaa, koska kokemusta oli ohjaajan työskentelystä Kuuskaassa jo useampi vuosi, ja hänkin oli kuvitellut toimivansa asiakaslähtöisesti. Kun hänelle lopulta valkeni, mitä toipumisorientaatio käytännössä tarkoittaa, hänen päässään ikään kuin muljahti ratas, joka sai aikaan ison asennemuutoksen; ”Me ollaankin samalla puolella”. Kuntoutujaa ei tarvitsekaan motivoida motivoimisen perään, vaan kun tämä kokee merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemuksen tulemalla kuulluksi, motivoituu hän siitä. Pysyvämpi muutos mahdollistuu silloin, kun toiminnan määrittelijöinä ovat palvelunkäyttäjät itse (Valve 2015, 295). Ollaan siis kuntoutujan kanssa tasavertaisia, ikään kuin kumppaneita. Asiakkaan roolin muutos antaa kokemuksen siitä, että he ovat aktiivisia toimijoita, eivät niinkään palveluiden vastaanottajia (Valve 2015, 295).

Elämäspäiväprosessi muutti näkökulmaamme ratkaisevasti, kun tajusimme, ettei ohjaajan tarvitsekaan tietää asioita etukäteen, saati ratkaista niitä. Tämä tarkoittaa kokonaan uudenlaisen asenteen omaksumista. Nordling (2017) totesi positiivisen mielenterveyden foorumissa, että toipumisorientaatio eli kokonaisvaltaisen kuntoutuksen perusta on uudenlainen asenne, jossa tuetaan elämän merkityksellisyyttä ja haaveiden toteutumista. Tämän ymmärtäminen on helpottanut merkittävästi työskentelyä ohjaajana.

Tämä työntekijän uusi asenne tarkoittaa käytännössä vallankäytöstä luopumista, joka tuli hyvin esille suunnitteluprosessin aikana useassa erillisessä tilanteessa. Pitkään alalla työskennelleet voivat kokea tämän pelottavana asiana, jolloin se aiheuttaa muutosvastarintaa, sillä vallankäyttöasetelma muuttuu. Käytännössä valta poistuu ohjaajalta. Suomen laki turvaa itsemääräämisoikeuden ja onneksi sen huomioiminen on kehittynyt tänä päivänä mielenterveyskuntoutujillakin hyvään suuntaan (Vuorilehto ym. 2014, 58–60).



Käännepäivä tämän muutoksen ymmärtämiselle oli se hetki, kun huomasimme, että elämispäivän aikataulu ei toimi, ja yritimme sitä epätoivoisesti ratkaista itseksemme ennen seuraavaa suunnitteluryhmän kokoontumista. Hieta-selta saamamme työnohjauksen jälkeen huomasimme, kuinka helppoa olikin vain kertoa aikataulun epäkohdat ryhmäläisille ja antaa heidän itse etsiä siihen ratkaisut. Näin kaikki tulivat kuulluksi, ja he yhdessä löysivät ratkaisun, johon olivat tyytyväisiä. Tämä malli oli hyödyksi kaikille osapuolille; meidän ei tarvinnut arvottaa kenenkään ehdotusta eikä lytätä mitään mahdottomana. Asiakkaalle taas tuli osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemus, joka opetti elämän realiteetteja, ja sitä, mitä eri valinnoista seuraa. Jos esimerkiksi päättää, että haluaa nukkua yönsä Kuuskaassa tai haluaa nukkua Luovissa pitkään, on siitä seurauksena, ettei pysty osallistumaan brunssiin.

Tämän matkan tekeminen on ollut opettavaista ja mieluista. Virheitä on tehty, ja niistä otetaan opiksi. Opimme myös, että toipumisorientaation malli poikkeaa perinteisestä asiakaslähtöisyydestä seuraavasti: vastuu muuttuu siten, että asiakas valitsee ja ammattilainen tuo näkyville vaihtoehtoja ja omaa ammatillista tietoaan asioista, myös mahdolliset riskit. Siinä kuljetaan kuntoutujan rinnalla ja tehdään valintoja yhdessä, jolloin vastuun jakautuminen uudella tavalla muuttuukin kuntoutumisen välineeksi. Tämä auttaa myös työntekijää työssä jaksamisessa.

Huomionarvoista on myös se, ettei toipumisorientaation mukainen työskentely kuitenkaan tarkoita sitä, että kuntoutuja voi päättää ihan kaikesta, vaan toimitaan tiettyjen reunaehtojen puitteissa, jolloin ammattilainen vastaa niistä asioista, joihin hänen ammatillista otettaan tarvitaan. Tarkoituksena on muuttaa toimintatapoja siihen suuntaan, että kuntoutujia rohkaistaan ottamaan yhä enemmän otetta omasta elämästään. Tämä lisää myös kuntoutujien vertaisuutta. Jos kuntoutuja ei voi palvelussa hyvin, eikä kykene asettumaan omaan kuntoutumisprosessiinsa rauhassa, ei palvelu voi kuntouttaa häntä, jolloin kuntoutumista ei myöskään tapahdu (Lemberg 2012, 201).

## 7 ARVIOINTI JA POHDINTA

Työllä oli kaksi tavoitetta. Ensimmäinen tavoite oli toiminnallisin keinoin edistää toipumisorientaatiomallin jalkauttamista Kakspy:n arkeen. Tarkoituksena tällä työskentelyllä oli näyttää mallia, kuinka aktivoida kuntoutujia oman elämänsä toimijoiksi sen sijaan, että he katsoisivat vierestä ja odottaisivat valmista. Tavoite oli suuri, mutta siitä huolimatta onnistuimme mielestämme ainakin jossain määrin edistämään toipumisorientaatiomallin sovittamista osaksi Kakspy:n arjen rakenteita. Uskomme myös, että tältä pohjalta ponnistaen voidaan luottavaisin mielin edetä toipumisorientaatiomallin jalkauttamisessa niin Kuuskaaren, kuin koko Kakspy:nkin arkeen. Konkreettisia kehittämis ehdotuksia on koottu opinnäytetyön loppuun, 'kehittäminen ja jatkotutkimukset' -lukuun.

Istuimme alas Kakspy:n kontaktihenkilöidemme Ulla Hietasen ja Miia Kurttilan kanssa 16.10.2017, kun koko elämyspäiväprosessi oli ohi ja olimme ehtineet sitä hetken sulatella. Hietasen mielestä projektimme näytti selkeästi sen, ettei toipumisorientaation kaltaista työskentelymallia voi ymmärtää pelkästään teorialiedon avulla, vaan se on itse käytännössä tehtävä ja koettava. Olimme tästä samaa mieltä. Jos esimerkiksi muistellemme aikaa, kun opinnäytetyön tekeminen alkoi, ja vertaamme sitä nyt tähän hetkeen, niin voi helposti sanoa, että se on itse koettava. Jossain vaiheessa prosessia tuli tunne, että pää lyö tyhjää, kunnes siellä tapahtui 'naksahdus'. Tämä kokemus oli asenteen muutos ja tunne siitä, että 'pää lyö tyhjää' oli vain pelkoa uutta ja tuntematonta toimintamallia kohtaan. Koemme, ettei tätä naksahdusta voi tapahtua ilman, että menetelmää kokeilee sitä itse tekemällä ja että asian syvempi ymmärtäminen vaatii juuri tämän kokemuksen tuoman naksahduksen. Työskentelymme avasi tämän asian myös Hietaselle, joka kiitollisena tästä koki saaneensa uuden suunnan kehitystyölleen. Myös Kurttila oli sitä mieltä, että juuri tässä on vastaus siihen, miksi työntekijöiden motivoiminen tähän on ollut niin vaikeaa. (Hietanen & Kurttila 2017.)

Mallin näyttäminen siitä, kuinka kuntoutujasta voi tulla oman elämänsä toimija, onnistui mielestämme hyvin. Aiemmasta poiketen, tällä kertaa, kun olimme ke-

säretkellä Luovissa, kuntoutujat eivät katsoneet vierestä ja odottaneet valmistaa, vaan olivat itse osallisina suunnittelemassa elämispäivää. Ketään ei tarvinnut motivoida mihinkään, vaan he olivat motivoituneet jo suunnitteluvaiheessa, ja innoissaan odottivat päivään suunniteltuja tapahtumia. Olimme myös erittäin iloisia siitä, että elämispäivään osallistumaan innostui muutama suunnitteluryhmään kuulumatonkin asiakas.

Toiminnallisen opinnäytetyön toisena tavoitteena oli kuntoutujien positiivisen mielenterveyden vahvistaminen. Näyttää siltä, että ainakin niillä, joilla psyykkinen vointi oli suhteellisen vakaa, voidaan sanoa positiivisen mielenterveyden vahvistuneen toiminnan myötä. Jos psyykkisessä voinnissa tilanne on huono tai epävakaa, onko tällöin edes mahdollista positiivisen mielenterveyden vahvistua? Mitä tästä sanoo THL:n positiivisen mielenterveyden mittari? Tiettyjä viittauksia tähän suuntaan on nähtävissä, mutta mitään yleistettävää todistusta siitä ei saatu. Vaikuttaa ennemminkin siltä, että juuri vastaushetken mielenvireydellä on suurempi merkitys tuloksiin.

Suunnitteluryhmään kuulumisen koettiin tärkeäksi, ja se otettiin selvästikin tosisaan, sillä useaan kertaan voitiin todeta, että vaikka henkinen tasapaino olisi ollut huono, jaksaminen kyseenalaista tai päihdekuntoutuja ollut muutamia päiviä omilla retkillään, löytyi ryhmän jäseniltä tahtoa ja sisua osallistua kulloinkin meneillään olevaan toimintaa. Tätä havaintoa tukee myös se, että Kuuskaaresta pois muuttamista suunnitellut päihdekuntoutuja ilmoitti muuttopäätöksestään vasta elämispäivän jälkeisenä päivänä. Omien sanojensa mukaan hän halusi ehdottomasti olla vielä mukana yhdessä suunnitellussa elämispäivässä.

Tätä näkemystä tuki myös se, että parin kuukauden suunnitteluprojektimme aikana vakavasti sairastunut ryhmän jäsen tuli aina paikalle, kun ei ollut sairaalassa. Hän esitti näkemyksiään omien voimiensa mukaan ja sinnitteli paikalle vielä elämispäivän jälkeisille loppukahveillekin, vaikka nuokkuikin väsyneenä suuren osan ajasta. Suureksi suruksemme hän menehtyi sairauteensa vain muutama päivä päätöskahviemme jälkeen. Valitettavasti eivät pientä ryhmäämme koskettaneet elämän mullistukset jääneet vain jo aiemmin mainitsemiimme.

## 7.1 Suunnitteluprosessin arviointi

Mielestämme lopulta onnistuimme koko suunnitteluryhmän prosessissa hyvin, vaikka se ei aina siltä tuntunutkaan. Tämä kaikki kun oli uutta niin kuntoutujille kuin työntekijöillekin. Vastoinikäymiset, joita matkalla vastaan tuli, kuuluivatkin prosessiin, ja tietämättämme olimme osanneet toimia niissä oikein. Tälle Hietaselta vahvistuksen saatuaamme ne lopulta loivatkin turvallista ja luottamuksellista pohjaa työskentelylle. Opimme, etteivät suunnitteluryhmät voi toimia minkään ennalta luodun kaavan mukaisesti, eikä tarkkaa suunnitelmaa kannata siksi etukäteen laatia. On vain seurattava tunnelmaa, havainnoitava ja erityisesti annettava kuntoutujien itse viedä suunnittelua eteenpäin.

Koemme, että suunnitteluryhmän jäsenet ottivat koko prosessin hyvin vastaan. Kuuskaaren ohjaajien puolelta koimme jonkin verran - lähinnä passiivista - vastarintaa, vaikka onneksi löytyi myös heitä, jotka suhtautuivat uuteen työskentelytapaan hyvin. Kuten jo aiemmin uuden työskentelymallin vaatimasta asenteenmuutoksesta todettiin, voimme myös oman kokemuksemmekin pohjalta hyvin ymmärtää heränneen epäluulon. Jokaisen tulisikin siis itse rohkeasti lähteä kokeilemaan tällaista toimintamallia, ilman pelkoa ja ennakkoluuloja. Työntekijän olisi tärkeää palata tarkastelemaan omaa ammatillisuuttaan etenkin silloin, kun työn sisältöä ja toimintamalleja kehitetään (Vuorilehto ym. 2014, 56). Yhteinen toiminnan viitekehys voi helpottaa sekä ammattilaisten, mutta myös asiakkaiden ja heidän lähipiirinsä keskinäistä yhteistyötä (Salmi-nen, Järvikoski & Härkäpää 2016, 25).

Mielestämme varsinainen elämyspäivä onnistui hyvin, vaikka Hietanen olikin meitä valistanut, ettei se, mitä silloin tapahtuu suinkaan ole tärkeintä, vaan tärkeintä on koko siihen johtava matka. Onnistuimme tavoitteessamme saada kuntoutujat ulos luonnon keskelle, sillä sisällä ei oltu juuri ollenkaan. Sääkin suosi meitä; aurinkoa ja lämpöä riitti koko päiväksi, mutta ei kuitenkaan liiaksi. Ulkona vietettiin lähes koko päivä, sisällä käytiin vain pistäytymässä jonkin asian tiimoilta. Koimme, että yhteishenki elämyspäivänä oli mahtava ja samaa sanoivat siihen osallistuneet kuntoutujatkin. Upeaa oli tasavertaisena pelata

norsupalloa muiden ohjaajien ja asiakkaiden kanssa. Siinä pääsi ihan unohtumaan, että olisi oltu töissä. Sanonta ”työtä tehdään ihmisten kanssa, ei heille”, pitää tässä hyvin paikkansa (Valve 2015, 295).

Kehitettävää toki aina jää, vaikka pääsääntöisesti tunsimmekin onnistuneemme. Jos jotain tekisimme toisin, emme ottaisi niin paljon ohjelmaa yhdelle päivälle, sillä kiire aikataulu ei luo mukavaa tunnelmaa. Onneksi olimme ryhmän jäsenten kanssa etukäteen sopineet, että tarpeen mukaan voidaan kysyä, mitä he haluavat tehdä, jos aikataulu tuntuu käyvän liian tiukaksi. Toinen asia, jonka opimme päivästä, on se, kuinka tärkeää on selkeä työnjako. Vaikka henkilöstöpalaverissa asioista olikin puhuttu, olimme ilmeisesti liikaa olettaneet, että on aivan selvää, kuka tekee mitäkin, siis niin kuin yleensäkin työpäivän aikana tehtäisiin. Ilmeisesti juuri tämän työnjaon epäselvyyden vuoksi tulikin jonkin verran esiin sellaista, että elämyspäivänä vain opinnäytetyöntekijät tekevät ja ohjaavat päivän kulkua ja muut töissä olevat ohjaajat poistuivat taka-alalle. Jatkossa onkin siis tärkeää selvästi nimetä, kuka tekee mitäkin, jottei aikataulu ruuhkaudu tekemättömien asioiden takia. Lisäksi olimme heti elämyspäivän jälkeen voineet pyytää palautetta päivässä mukana olleilta ohjaajilta.

## **7.2 Opinnäytetyön prosessin arviointi**

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli erittäin opettavaista. Idean opinnäytetyöhön löysimme nopeasti ja oikean viitekehyksen saatuaan se pikkuhiljaa jalostui opinnäytetyön suunnitelmaksi. Suunnitelmaa tehdessä minasi tulla kiire, sillä se muutti muotoaan monesti ja tutkimusluvan hakemisessa oli tiukka deadline, ennen kuin sen myöntäjät jäävät kesäkuun lopulla kesälomalle. Luovien kesäretki oli sovittuna jo heinäkuun loppupuolelle, eikä työskentely suunnitteluryhmän kanssa voinut alkaa ennen tutkimusluvan saamista. Onneksi saimme tutkimusluvan ajoissa ja pääsimme pian tositoimiin suunnitteluryhmän kanssa.

Aikataulullisesti koko projektin toteutus onnistui hyvin. Ehdimme toteuttaa kaikki suunnitteluryhmän kokoontumiset ja saimme elämyspäivän suunnittelun

valmiiksi edellisellä viikolla ennen elämyspäivää. Tämä oli juuri sopiva ajan-kohta, jottei tähän kohtaan tullut liian suurta väliä, sillä jotain olisi ehkä jo vähän päässyt unohtumaan. Elämyspäivän jälkeen päätimme vetää vähän henkeä, ennen kuin aloittaisimme kirjallisen version työstämisen. Siitä tuli kahden kuukauden tauko, joka teki hyvää molemmille. Kakspy:n kontaktiemme kanssa pitämämme palaverin jälkeen saimme paljon ideoita, kuinka työstäisimme kirjallisen version loppuun. Molemmilla painoivat kuitenkin koulutuksen loput pakolliset kurssit, työt ja harjoittelut sen verran olkapäitä, ettei aikaa opinnäytetyölle vain tuntunut jäävän. Mukavaa olisi ollut myös välillä viettää aikaa perheen kanssa. Onneksi tiedostimme nämä kiireet jo opinnäytetyösuunnitelmaa tehdessämme, ja olimmekin jo alun perin asettaneet takarajaksi työn valmistumiselle maaliskuun 2018. Sinne asti meillä siis olisi aikaa tehdä opinnäytetyötä. Olemme molemmat aikeissa valmistua toukokuussa 2018, joten siinä olisi ehdoton takaraja.

Onnistuimme melko hyvin säilyttämään motivaatiomme koko projektin ajan, vaikka ajoittain koimmekin vaikeuksia kirjallista osiota tehdessämme, sillä esimerkiksi teorian tietoa toipumisorientaatiosta on suomen kielellä tarjolla vielä varsin vähän. Olemme erittäin tyytyväisiä sekä suunnitteluryhmän kanssa työskentelemiseen, että koko pitkästä opinnäytetyöprojektista saamaamme antiin. Sen tämä projekti opetti, että haluamme ehdottomasti jatkossa molemmat työskennellä juuri toipumisorientaatiomallia soveltaen, sillä se tekee työstä paljon mielekkäämpää ja jopa helpompaa kuin entinen asiakaslähtöinen työskentely. Osallistumme myös mielellämme menetelmän saattamiseen osaksi Kakspy:n arkea ja annamme kaiken saamaamme kokemuksen mahdollisuuksien mukaan yhteiseen käyttöön.

### **7.3 Kehittäminen ja jatkotutkimukset**

Opinnäytetyön projektimme antoi paljon kiinnostavaa tietoa toipumisorientaatiomenetelmän saattamisesta käytännön toimintaan. Paljon pohdittavaa vielä jäi, mutta sen jätämme seuraavien tutkijoiden selvitettäväksi. Toiminnalliseen osuuteen olemme jo tehneetkin joitain ehdotuksia, jotta asiat tulevaisuudessa sujuisivat paremmin. Yksi asia on nostettava vielä erityishuomion kohteeksi,

sillä koimme, että opinnäytetyön tekijöinä meidän sanomisillamme ei juuri tuntunut olevan painoarvoa työntekijöitä ohjeistaessamme. Tämä onkin ymmärrettävää, sillä toinen oli heidän kollegansa ja toinen talon ulkopuolinen opiskelija.

Ymmärsimme vasta jälkeen päin, että lähiesimiesten vahvempi osuus tässä prosessissa olisi ollut ehdottoman välttämätön, mikäli uusi toimintamenetelmä halutaan saada sulautetuksi arkisiin toimiin. Puolustuksena voidaan toki todeta, että koko elämyspäiväprojekti toteutettiin kesäloma-aikana, joka pirstaloi henkilökunnan läsnäolon pätkiin. Luultavasti tästä syystä asia jäi huomiotta, myös meiltä opinnäytetyötä tekeviltä. Tässä olisikin kiinnostava tutkimuksellinen jatkoehdotus esimerkiksi toipumisorientaation parissa opinnäytetyötään tekeväille: Kuinka sitouttaa ihan jokainen henkilökuntaan kuuluva uuden toimintamallin sisään ajoin? Jäi sellainen tunne, että vaikka toimintamallia käytännössä jo kokeilleet työntekijät ohjaisivatkin kollegoitaan sen soveltamisessa arkityöhön, ei se riitä, ellei vahvaa tukea saada myös lähiesimiehiltä.

Positiivisen mielenterveyden mittarin kehittämistyön osalta todettiin THL:n kehittämispäällikkö Nordlingin kanssa, että tutkimuksellisesti luotettavan näytön saaminen vaatisi mittarin käyttämistä huomattavasti suuremman tutkimusryhmän kanssa, sekä mittaamista kaksi kertaa; ennen ja jälkeen uuden toimintamallin, jotta saataisiin keskenään vertailtavaa aineistoa. Näin positiivisen mielenterveyden kehittymistä voitaisiin konkreettisemmin seurata. (Nordling 2018.)

Lopuksi vielä muutamia käytännön huomioita tulevien elämyspäivätyyppisten toimintapäivien varalle: Toimintapäiväksi kannattaa varata leirin ensimmäinen kokonainen päivä, sillä kuntoutujien jaksaminen on rajallista. Erityispäiväksi ei kannata sopia mitään muuta: ei tehdä tukku tilauksia, ei pidetä kuntoutumissuunnitelmia tai muita palavereita. Ihan kaikkien osallistuminen on tarpeen jo yhteisöllisyyden vahvistamisenkin kannalta. Sitä kuntoutujat tuntuivat arvostavan erityisen korkealle. Tällä kertaa olivat erityisesti kesätyöntekijät innostuneita olemaan mukana tasaveroisinä kisakumppaneina, siitä erityiskiitos heille.

Tarkoituksemme oli vielä laatia elämispäivän runsaasta kuvasadosta Ifolor-valokuvakirja Kuuskaaren asukkaille, mutta opiskelun, työn ja perhe-elämän vaatimukset ajoivat valitettavasti tämän hankkeen ohi. Kaiken kaikkiaan projektista jäi hyvä mieli, ja toivomme sen hyödyttävän tilaajaa, Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrista yhdistystä vähintään yhtä paljon kuin meitä itseämme. Koemme päässeemme sen myötä ihan uudelle tasolle kuntoutuksen haasteellisessa maailmassa.



## LÄHTEET

Aalto, K. & Salonen, J. 2016. Tukiasumisen asiakkaiden kokemuksia osallistumisesta omaan kuntoutumiseensa. Tampereen ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117636/Aalto\\_Kirsi\\_Salonen\\_Juli.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117636/Aalto_Kirsi_Salonen_Juli.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [viitattu 5.4.2017].

Aho, T. 2016. Toipumisorientaatioon perustuvan kotikuntoutuksen kehittäminen mielenterveyskuntoutujien toimijuuden tukemiseksi. Metropolia ammattikorkeakoulu. Kuntoutuksen tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116861/Aho\\_Tea.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116861/Aho_Tea.pdf?sequence=1) [viitattu 2.4.2017].

Autti-Rämö, I. & Salminen, A-L. 2016. Kuntoutumisen hyvät käytännöt. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) kuntoutuminen. 1. Painos 2016. Helsinki: Duodecim, 15.

eNorssi. s.a. Aivoriihi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.enorssi.fi/opetus-ja-materiaalit/tyotapapankki-1/aivoriihi> [viitattu 7.1.2018].

European Psychiatry journal internetsivu. 2018. International best practice in recovery-oriented mental health services. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.europsy-journal.com/article/S0924-9338\(10\)70719-7/pdf](http://www.europsy-journal.com/article/S0924-9338(10)70719-7/pdf) [viitattu 26.1.2018].

Falk, H., Kankaanpää, Kurki, M., S., Rissanen, P. & Sinkkonen, N. 2013. Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. THL:n työpaperi 39/2013. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN\\_ISBN\\_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1) [viitattu 29.5.2017].

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2009. Mieli ja terveys. 1.–2. painos. Helsinki: Edita Prima.

Helkama, K. 2015. Suomalaisten arvot. Mikä meille on oikeasti tärkeää? Talinna: Meedia Zone OÜ.

Hietanen, U. & Lemberg, K. 2012. Kuntoutuminen prosessina. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. Juva: Bookwell Oy, 207.

Hietanen, U. 2016. Mielenterveyshoitaja, luovuusterapian asiantuntija Lt koul.ohj. ©WTK. Kuuskaaren kehittämispäivä 4.10.2016. Luentomateriaali. Moniste. Kakspy ry. Kuuskaari.

Hietanen, U. 2017a. Mielenterveyshoitaja, luovuusterapian asiantuntija Lt koul.ohj. ©WTK. Haastattelu 30.4.2017. Kakspy ry. Kuuskaari.

Hietanen, U. 2017b. Mielenterveyshoitaja, luovuusterapian asiantuntija Lt koul.ohj. ©WTK. Haastattelu 28.6.2017. Kakspy ry. Kuuskaari.

Hietanen, U. 2017c. Mielenterveyshoitaja, luovuusterapian asiantuntija Lt koul.ohj. ©WTK. Haastattelu 2.7.2017. Kakspy ry. Kuuskaari.

Hietanen, U. 2017d. Mielenterveyshoitaja, luovuusterapian asiantuntija Lt koul.ohj. ©WTK. Haastattelu 12.7.2017. Kakspy ry. Kuuskaari.

Hietanen, U. 2017e. Mielenterveyshoitaja, luovuusterapian asiantuntija Lt koul.ohj. ©WTK. Haastattelu 20.7.2017. Kakspy ry. Kuuskaari.

Hietanen, U & Kurttila, M. 2017. Mielenterveyshoitaja, luovuusterapian asiantuntija Lt koul.ohj. ©WTK & sairaanhoitaja, kehittämisjohtaja. Haastattelu 16.10.2017. Kakspy ry. Kuuskaari.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2006. Tutki ja kirjoita. 12. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Hirvanen, R. 2014. Sosiaali- ja terveysalan palveluiden kehittäminen osallistuvan innovaatiotoiminnan menetelmin. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan johtamisen ja kehittämisen koulutusohjelma, ylempi AMK. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79797/OPINNAYTE-TYO\\_22\\_6\\_2014.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79797/OPINNAYTE-TYO_22_6_2014.pdf?sequence=1) [viitattu 2.4.2017].

Huttunen, M. 2015. Lääkkeet mielen hoidossa 27.11.2015. Duodecim terveyskirjaston artikkeli mielenterveyden häiriöt 2016. WWW-dokumentti. Saatavissa: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=lam00002](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002) [viitattu 2.4.2017].

Hämeen ammattikorkeakoulu. 2017. Tutkivan toiminnan luotettavuuden kriteerit. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/tutkiva-toiminta/Documents/HAMK\\_17\\_Luotettavuuskriteerit.pdf](http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/tutkiva-toiminta/Documents/HAMK_17_Luotettavuuskriteerit.pdf) [viitattu 2.4.2017].

Hämäläinen, T. & Savolainen, K. 2016. Toiminta kuntoutumisessa – päämäärä ja väline. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) kuntoutuminen. 1. Painos 2016. Helsinki: Duodecim, 285.

Jankko, T. 2008. Mielenterveyden kokemusasiantuntijuuden merkityksiä kuntoutujien ja omaisten ryhmäkeskusteluissa. Me voidaan kertoa että tämänkin asian kanssa voi elää että mä on hullu. Sosiaalityön pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.muotiala.fi/wp-content/uploads/2016/05/Gradu03239.pdf> [viitattu 26.1.2018].

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. 2017. Toimintasuunnitelma 2017. Kuuskaari. Moniste.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karila-Hietala, R., Wahlbeck, K., Heiskanen, T., Stengård, E. & Hannukkala. 2017. M. Mielenterveys elämäntaitona, Mielenterveyden ensiapu. 3. painos. Tallinna: Tryckeri Aktaprint AS.

Koivisto, J. & Blomqvist, P. 2016. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Eriarvoisuuden ja syrjäytymisen torjumisen rakennuspalikat. Innokylän innovaatiokatsaus. PDF-dokumentti. Saatavissa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131066/URN\\_ISBN\\_978-952-302-683-4.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131066/URN_ISBN_978-952-302-683-4.pdf?sequence=1) [viitattu 2.4.2017].

Korkeila, J. 2017. Uusi. Suomi-lehden artikkeli psykiatrian tulevaisuudesta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://jyrkikorkeila.puheenvuoro.uusi-suomi.fi/124310-psykiatrian-tulevaisuudesta> [viitattu 8.5.2017].

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielen-terveysshoitotyö. 1. painos. Helsinki: WSOY pro Oy.

Kurttila, M. 2017. Sairaanhoidaja, kehittämisjohtaja. Toipumisorientaatio Kakso ry:ssä, PP-esitys 8.3.2017. Mielipaikassa. Luento.

Lemberg, K. 2012. Kuntoutumista tukeva vuorovaikutus. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) Miltä musta tuntuu? Masennus ja siitä toipuminen. Juva: Bookwell Oy, 201.

Lilinkotissäätiö. 2017. Käytännön näkökulma Toipumisorientaatioon asumispalvelun arjessa. Mikä muuttuu, kun asenne muuttuu? Power Point -esitys 22.3.2017. Saatavissa: [http://www.epshp.fi/files/9193/Kaytannon\\_nakokulma\\_Toipumisorientaatioon\\_asumispalvelun\\_arjessa\\_Hyvonen.pdf](http://www.epshp.fi/files/9193/Kaytannon_nakokulma_Toipumisorientaatioon_asumispalvelun_arjessa_Hyvonen.pdf) [viitattu 26.1.2018].

Nevalainen, V. 2012. Yliääkäri. Mielenterveysongelmien itsehoito. Power Point -esitys 2.2.2012. Moniste.

Niskala, A., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. 2015. Kehittäjäasiakastointi – asioihin vaikuttamista kokemusten kautta. Teoksessa Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. EU: United Press Global, 131.

Nordling, E. 2017a. Kehittämispäällikkö. Luento: Positiivinen mielenterveys, Power Point -esitys Kotkan pääkirjaston auditoriossa 19.10.2017. THL.

Nordling, E. 2017b. Recovery – Toipumisorientaatio. THL:n verkkojulkaisu 2017. Power Point-esitys. Saatavissa: [2017www.epshp.fi/files/9465/toipumisorientaatio\\_2017\\_Nordling.ppt](http://www.epshp.fi/files/9465/toipumisorientaatio_2017_Nordling.ppt) [viitattu 23.9.2017].

Nordling, E. 2018. Kehittämispäällikkö. Puhelinkeskustelu. 16.1.2018. THL.

Piha, M. 2016. Mielenterveys. Miesklinikan nettisivut. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.miesklinikka.com/miesklinikka/terveys/mielenterveys> [viitattu 26.1.2018].

Porin kaupunki. 2014. Liikkuva Tuki ehkäisee syrjäytymistä ja tukee elämänmuutostilanteissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.pori.fi/perusturva/uutiset/2014/12/liikkuvatukiehkaiseesyryjytymistajatukeeelamanmuutostilanteissa.html#.Wm93xkxuKdY> [viitattu 26.1.2018].

Salminen, A-L., Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2016. Teoriat, viitekehykset ja mallit kuntoutusta ohjaamassa. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) kuntoutuminen. 1. Painos 2016. Helsinki: Duodecim, 25.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Kustantaja: Mediapinta 2014.

Scottish Recovery Network internetsivut. 2018. Recovery in services. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.scottishrecovery.net/recovery-in-services/> [viitattu 26.1.2018].

Siirto, U. 2015. Cable-metodi lähiöasukkaiden aktivoijana, voimauttajana ja valtauttajana. Teoksessa Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. EU: United Press Global, 309, 312.

STM:n hallinnonalan avoin julkaisuarkisto. 2013. Kuntoutujasta toimijaksi - kokemus asiantuntijuudeksi. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/110670> [viitattu 26.1.2018].

THL 2015. Positiivisen mielenterveyden mittari. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/documents/974282/1449788/WEMWBS+-+Kaijan+esitys.pdf/2c8632cc-b6b6-4cbc-af08-c72f6e834dd6> [viitattu 28.5.2017].

THL 2016. Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat – mikä tässä on uutta? Power Point-esitys 31.8.2016. Saatavissa: <https://www.sli-deshare.net/THLfi/toipumisorientaation-teoreettiset-lhtkohdat-mik-tss-on-uutta> [viitattu 26.5.2017].

THL 2017. Syrjäytyminen ja syrjäytymisen riskitekijät. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytymisen-riskitekijat](https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/nuorten-syrjaytyminen/syrjaytyminen-ja-syrjaytymisen-riskitekijat) [viitattu 8.4.2017].

THL 2017. Positiivinen mielenterveys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys> [viitattu 28.5.2017 ja 18.1.2018].

Valve, K. 2015. Cable-metodi työntekijöiden tietoisuutta ja yhteisöllisyyttä rakentamassa. Teoksessa Väyrynen, S., Kostamo-Pääkkö, K. & Ojaniemi, P. (toim.) Sosiaalityön yhteisöllisyyttä etsimässä. EU: United Press Global, 295.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveysystyö. Helsinki: Fioca Oy.

Warwick Medical School-internetsivut. 2015. Saatavissa: <http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/researchers/guidance/> [viitattu 19.1.2018].

## KUVALUETTELO

Kuva 1. Toipumisorientaation viisi keskeistä käsitettä. Kakspy ry. 2017.

Kuva 2. Perinteisen hoitojärjestelmän ja toipumisorientaation vertailua. Nevalainen 2012.

Kuva 3. Sairauden rajaaminen, mielekäs elämä. Nevalainen, V. 2013.

Kuva 4. Toipumisorientaatiotoiminnan muuttamat lähtökohdat. Lilinkotisäätiö 22.3.2017

Kuva 5 ja 6. Elämispäivän suunnitelmafläppi ja sen pohjalta tehty juliste. Hirvonen, M. 12.7.2017

Kuva 7. Unelmien brunssin juliste. Hirvonen, M.26.7.2017.

Kuva 8. Lettukestien herkkuja. Hautamäki, M. 26.7.2017.

Kuva 9. Norsupallon tiimellyksessä. Hautamäki, M. 26.7.2017.

Kuvat 10 ja 11. Herkkuja grillissä ja merimaisema grillauspaikalta. Hautamäki, M. 26.7.2017.

Kuva 12 ja 13. Värinuotio ja kuohujuomaa. Hirvonen, M. 26.7.2017.

Kuva 14. THL:n positiivisen mielenterveyden mittarin tulosjakauma ryhmille A ja B. Hirvonen, M. 17.1.2018.

## THL:N POSITIIVISEN MIELENTERVEYDEN MITTARI

### 7-osioinen SWEMWBS (lyhyt versio)

Alla on esitetty joitakin välttämättä tunteista ja ajatuksista.

Merkitse jokaisen välttämättömän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

VÄITTÄMÄT	Ei koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tunteutunut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen					
Olen tunteutunut itseni hyödylliseksi					
Olen tunteutunut itseni rentoutuneeksi					
Olen käsitellyt ongelmia hyvin					
Olen ajatellut selkeästi					
Olen tunteutunut läheisyyttä toisiin ihmisiin					
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista					

"Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS)  
© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006,  
Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2011, all rights reserved."



TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN LAITOS

## Mittarin pisteytys

### SWEMWBS

- Jokaisesta vastauksesta voi saada 1-5 pistettä. Summamuuttujan raakapistemäärä saadaan laskemalla yhteen kaikista seitsemästä väitteestä saadut pisteet (kokonaissumma 7-35).
- Raakapisteet summamuuttujasta painotetaan taulukon mukaisesti.
- Mittarin antamia tuloksia voidaan tarkastella sekä summamuuttujatasolla että tarvittaessa myös yksittäisten osioiden tasolla.

Ohje: <http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/researchers/guidance/>

Lupa mittarin käyttöön haetaan ja saadaan TEMI:n Mielenterveyden edistämisen tiimiltä.

**SUOSTUMUSLOMAKE****SUOSTUMUSLOMAKE POSITIIVISEN MIELENTERVEYDEN MITTARIN  
KÄYTTÖÖN**

Haluan osallistua Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Miia Hautamäen ja Mia Hirvosen opinnäytetyöhön, jossa selvitetään toimisorientaatio-menetelmän käytettävyyttä positiivisen mielenterveyden vahvistamisessa.

Olen saanut tarvittavan tiedon tutkimuksesta ja osallistun toteutukseen vapaaehtoisesti.

Suostun kyselyyn vastaajaksi

\_\_\_\_/\_\_\_\_ 20\_\_\_\_  
Päivämäärä      Kotka

Allekirjoitus \_\_\_\_\_

Nimenselvennys \_\_\_\_\_



# LUOVIN ELÄMYSPÄIVÄN SUUNNITTELU- RYHMÄ:

ENSIMMÄINEN KOKOONTUMISAJANKOHTA TARKENTUU  
MYÖHEMMIN

